جون جراي

الزهرة والمريخ

عَوْدٌ على بَدْءٍ

JOHN GRAY, Ph.D.

دليل علمي لإيجاد الحب مرة أخرى
بعد انفصال مؤلم أو طلاق أو وفاة الزوج

ترجمة : نافع سليمان السبع

دار الهلال
للنشر والتوزيع

جديد بدف
jadidpdf.com

جديد بدف®
jadidpdf.com

لتحميل المزيد من الكتب يمكنكم زيارة
https://jadidpdf.com

www.ibtesama.com

جديد بدف®
jadidpdf.com

جون غراي

المريخ والزهرة

عَوْدٌ عَلَى بَدْء

دليل عملي لإيجاد الحب مرة أخرى
بعد انفصال مؤلم أو طلاق أو وفاة الزوج

ترجمة: نافع سليمان السبع

الناشر
دار الأمل للنشر والتوزيع
إربد - تلفاكس ٧٢٧٦١٧٤
ص.ب ٤٦٩
الأردن

https://jadidpdf.com

لتحميل المزيد من الكتب يمكنكم زيارة
https://jadidpdf.com

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٢٦هـ/٢٠٠٥م

جديد بدف®
jadidpdf.com

الناشر
دار الأمل للنشر والتوزيع
إربد - تلفاكس ٧٢٧٦١٧٤
ص.ب ٤٦٩
الأردن

https://jadidpdf.com

مقدمة المترجم

المؤلف: د. جون جراي أمريكي الجنسية، دكتوراه فلسفة وعلم نفس، مؤلف كتاب "الرجال من المريخ، النساء من الزهرة" الذي حقق الرقم القياسي في المبيعات في الولايات المتحدة بأكثر من ستة ملايين نسخة. محاضر معروف في عدة مدن وجامعات ومعاهد علمية وجمعيات متخصصة في الطب النفسي، وصاحب اكبر مؤسسة علاج نفسي في شمال كاليفورنيا.

يمتاز هذا الكتاب بأسلوبه السهل المشوق والتحليل النفسي العميق ووضع الحلول لأكثر المشاكل النفسية والاجتماعية التي تنشأ عن وفاة احد الزوجين او طلاقهما او انفصالهما بعد حياة مشتركة حميمة بين رجل وامرأة تحت سقف واحد دون زواج، وهو اسلوب حياة متبع في المجتمعات الغربية عموما لا تقره شريعتنا الإسلامية السمحاء.

نجد عزيزي القارىء بين دفتي هذا الكتاب الرائع إجابات على أكثر اسئلتك او حلولا لاكثر المشاكل التي قد تواجهك في حياتك الاجتماعية وما بين الرجال والنساء.

المترجم

نافع سليمان السبع

العشرين من شهر يناير سنة ٢٠٠٤

اربد / ايدون

https://jadidpdf.com

www.ibtesama.com

الفهرس

كلمة المترجم ..... هـ

مقدمة ١

الفصل الأول- المريخ والزهرة، عود على بدء

١- المريخ والزهرة ، عود على بدء ٧

٢- لم ذلك مؤلم جدا؟ ١٦

٣- وقت الفتور العاطفي ٢٢

٤- الأسى على فقدان الحب ٣٤

٥- التحرّر ٤٠

٦- النهايات السعيدة تصنع بدايات سعيدة ٥٢

٧- تمرين الشعور بشكل أفضل ٦٤

٨- ايجاد التسامح ٧٣

٩- قل/ قولي لشريك العمر:وداعا مع حبّي ٧٩

١٠- تجاوز الأذى ونسيانه ١٠٠

١١- المبدأ ٩٠/١٠ ..... ١٠٨

١٢- التعامل مع نقاطنا الساخنة ١١٦

١٣- دائما تذكّر الحب ١٤٢

١٤- مئة طريقة وطريقة لشفاء قلوبنا ١٥٢

الباب الثاني- الزهرة (المرأة) تنهض ثانية

١- تحضير قائمة طويلة ١٦٦

٢- تمجيد ماضينا ١٧٠

٣- البقاء رهينة الأسى ١٧٢

٤- خيانة الحب مرة أخرى ١٧٣

٥- الجنس واحترام الذات ١٧٥

٦- الجنس والالتزام وقيمة الذات ١٧٧

٧- توقع هزّة أرضية ١٨٠

٨- الأفلام والحياة الواقعية ١٨٢

٩- اجتناب الشريك الخطأ ١٨٣

www.ibtesama.com

١٠- تجاوز الرومانسية والافــراط في الخيال ١٨٤
١١- تسعى المرأة وراء الرجل الحساس ١٨٦
١٢- التركيز على السلبيات ١٨٩
١٣- من التي تحتاج الرجل؟ ١٩١
١٤- النساء اللواتي يعملن كثيرا ١٩٥
١٥- العناية بالآخرين ٢٠٢
١٦- خوف المرأة من الأرتباط بعلاقة حميمة ٢٠٤
١٧- أطفالي بحاجة لي ٢٠٥
١٨- لكن أطفالي غيورين ٢٠٩
١٩- اظهارالمشاعر وتصريفها أولى من التواصل ٢١٤
٢٠- تعلمي أن تكوني سعيدة وأنت وحيدة ٢١٩
٢١- الكل أو لا شئ. ٢٢٢

الباب الثالث – المريخ (الرجل) ينهض ثانية

١- مع الرجل خلال فترة نهوضه من علاقة انتهت بالاخفاق ٢٣٠
٢- ادمانات ايجابية ٢٣٥
٣- العمل والمال والحب ٢٣٧
٤- الحب لا يكفي ٢٤٠
٥- التعلّم من أخطائنا ٢٤٣
٦- ليس علينا التوقف عن الحب ٢٤٥
٧- حب لا يعوّض ٢٤٦
٨- تحمّل مسؤولية التخلي والنسيان ٢٤٨
٩- الأخلاّء غير كاملين ٢٥٢
١٠- عندما تكون متعجلا ٢٥٤
١١- تمييز الخليلة (الزميلة الروحية) ٢٥٥
١٢- العيش خارج المخيّلة ٢٥٧
١٣- لا يمكن العيش معهن ولا بدونهن ٢٥٩
١٤- البحث الذي لا ينتهي ٢٦١

www.ibtesama.com

١٥- التراجع ٢٦٤
١٦- الكينونة مقابل الفعل ٢٦٧
١٧- الأكبر هو الأفضل ٢٦٩
١٨- خلق التوازن ٢٧٢
١٩- اختيار المرأة المناسبة ٢٧٤
٢٠- تعلّم أن تقول وداعا ٢٧٦
٢١- الميول المدمّرة للذات ٢٨٠
٢٢- القـــدرة علـــى العطـــاء ٢٨٨

www.ibtesama.com

www.ibtesama.com

مقدمة

لدى فقدنا للحب تتحول حياتنا حالا، ولن تعود طبيعية، ولدى انطلاقنا ثانية تواجهنا فجأة تلك الحقيقة التي تستمر معنا لبقية حياتنا دون أن تكون لدينا فكرة عمّا يجب علينا عمله. فقدنا أكثر الأشياء ألفة لنا دون أن يكون لدينا سوى معرفة ضئيلة لما هو قادم، وليس لدينا في الواقع أية تجربة تقودنا لمواجهة هذا التحدّي الجديد، فقد امتلأت عقولنا بالأسئلة وقلوبنا بالألم. ولدى انتهائك -عزيزي القارئ- من قراءة هذا الكتاب ستجد الكثير من الآراء والارشادات وستعرف تماما ما الذي تحتاج لعمله والى أين أنت ذاهب.

مواجهة تحدي النهوض ثانية دون أن تكون لدينا تجربة تقودنا

تنبثق الرؤى الارشادية التي يحتويها هذا الكتاب من استشارات ومقابلات أجريتها مع رجال ونساء طوال ثمانية وعشرين عاما تركزت على اتخاذهم اختيارات حكيمة من خلال عمليات مستمرة اتصلت بشفاء جراح قلوبهم بعد انفصالات مؤلمة أو طلاق او فقدانهم لأحبتهم. ومع أن ظروفهم كانت فريدة ومتباينة أشد التباين، إلا أن الألم الذي أحسوا به كان متشابهاً.. وهو ألم القلب المتحطم. ومن خلال حلقات من الاستشارات والدراسة فقد تمكنت من مساعدة الآلاف في تجاوز محنهم وشفاء قلوبهم المكلومة. إن الإرشادات والمعالجات الموصوفة في هذا الكتاب قد عملت باستمرار لمساعدتهم ومن أجلهم. كما ستعمل على مساعدتك أنت أيضا، كما أنهم من جهة أخرى عملوا على مساعدتي؛ فقد كان عليّ أن أنهض من عثرتي بعد الطلاق، كما عانيت من فقداني لأبي وأخي الأصغر. وهكذا فإني أعرف تماماً ما يعنيه فقدان الحبيب أو القريب ومدى التدمير الذي يلحق بمن فقد أيهما، كما أني أعرف الفوائد الكثيرة التي تنبع بعد الخسارة.

www.ibtesama.com

بعد أن شفيت من آلام انتهاء زواجي الأول، تمكنت من التعلم من أخطائي والمضي قدماً في خلق حياة جديدة اكثر نجاحاً. ومع أني لم أكن أبداً حينذاك أعرف، إلا أنني الآن ممتن جدا لانتهاء زواجي الأول؛ إذ لولا حصول ذلك، لم أكن أبداً لأتزوج زوجتي الحالية (بوني) وأجد الحياة الرائعة والعائلة السعيدة التي نتقاسمها معاً الآن.

عندما تنظر للماضي وترى الأوقات المؤلمة التي مررت بها ستشعر بالعرفان بالجميل لهذه الأوقات لما أسفرت عنه من نتائج طيبة.

تمكنت، خلال شفاء ألمي، من خلق حياة جديدة مليئة بالحب والنجاح. ولما تفتح قلبي بشكل لم يسبق له مثيل، تمكنت أيضاً من رؤية الأشياء بشكل أكثر وضوحاً. خلال رحلة شفائي فقد حمل كل يوم لي اكتشافات ورؤى جديدة هيأتني للتعرف على زوجتي (بوني) كرفيقة روحي. وأخيراً تمكنت من تطوير الأفكار التي أودعتها في كتابي (الرجال من المريخ، النساء من الزهرة)؛ كل ذلك بسبب النجاح الذي أحرزته في استقبال وتقديم الحب الناشئ عن زواجي والتشجيع الذي ألمر عن نجاحي في التشاور مع الآخرين وتقديم النصح والإرشاد لهم. ومن خلال شفاء جروح قلبي أصبحت أفضل بكثير كمعلم ومستشار، ولكن الذي يفوق ذلك أهمية هو أنني أصبحت زوجاً أفضل لزوجتي وأباً أفضل لأولادي، وكما كنت قد ابتدأت رحلتي من خلال تجربتي الشخصية، عرفت المكافآت الصحية للنهوض ثانية والعثور على الحب مرة أخرى.

حتى أن الطلاق المؤلم يمكن أن يفتح لك الباب

لتحيا حياة جديدة مليئة بالحب

---

www.ibtesama.com

وهذه العملية ليست سهلة بالمرة، أعني بها ميلاد حياة جديدة لك فهي عملية لا تخلو من آلام الوضع وتتطلب عملاً جاداً. ومع أنه من المؤلم أحياناً استعراض العملية إلا أنها أيضاً ثرية ومجزية بشكل لا يصدق. وبعد تعديل أولي تصبح سهلة أكثر، وسرعان ما تنظر للماضي لترى أن ذلك الألم قد أصبح مجرد ذكرى.

سرعان ما يصبح ذلك الألم مجرد ذكرى.

ومع أن موت من تحب أكثر إيلاماً وصعوبة من الإنفصال أو الطلاق إلا أن عملية شفاء الألم هي نفسها. وسوف تكتشف بعد قراءتك لهذه الكتاب كيف تشفي جرح قلبك بغض النظرعن نوع الخسارة التي عانيت منها. ومع أنك ستقرأ قصصاً وترى أمثلة قد تختلف عما عانيته، فما زال بإمكانك أن تكتشف جزءاً يطابق حالتك.

الفصول الثلاثة:

ينقسم كتاب "المريخ والزهرة، عود على بدء" إلى ثلاثة فصول، يوضّح الفصل الأول منه وهو "المريخ والزهرة عوداً على بدء ـعملية الشفاء" والتي هي في الأساس متشابهة لدى الرجال والنساء. ومع أنها كذلك إلاّ أن على الرجال والنساء مواجهة تحديات مختلفة ، والاستراتيجية المثمرة للرجل ليست بالضرورة هي كذلك بالنسبة للمرأة والعكس بالعكس.

كما يوضح الفصل الثاني "فينوس تنهض ثانية" التحديات التي تواجهها المرأة خلال عملية بدئها ثانية. كما يوضّح القسم الثالث "المريخ ينهض ثانية" التحديات الفريدة التي غالبا ما يواجهها الرجل. قـد يرغب الرجل في تخطّي الفصل الثاني ويقرأ الفصل الثالث أولا ثم يعود لقراءة الفصل الثاني. يحتوي كلا الفصلين على معلومات حيوية لهم الجنسين لأن هناك دائما تداخلاً فيما بينهما.

www.ibtesama.com

مع أن عملية شفاء الألم متشابهة لدى الطرفين الا أن أمامك كثير من التحديات التي تتصل بعملية الخسارة عليك مواجهتها، ومن خلال استكشاف الرؤى المطلوبة لتخطي عددا من الأوضاع المختلفة، ستتمكن وبوضوح من تحديـــد المدخل الأفضل بالنسبة لك. لن تكون الاختيارات وحدها هي الواضحة بل ستجد العزاء عندما تعرف أنك لست وحيـــدا بل يشاركك الآن كثيرون ممن وجـــدوا أنفسهم في خضم نفس التجربة وهم سائرون الى الأمام في سبيل ايجاد العزاء والشفاء الدائم .

شفاء قلوبـــــنا

عندما كنت أمضي شهر العسل مع زوجتي "بوني"، تلقيت مكالمة هاتفية تضمنت أخبار مأساوية، فقد وُجد والدي متوفيا في صندوق سيارته المتوقفة على جانب الطريق السريع، حيث احتجزه_ بعد سرقة ما يحمله من نقود_ متطفل ممن يؤشرون للسيارات المارة لنقلهم مجانا. وتوفي والدي داخل صندوق السيارة حيث لم يتحمل شمس تكساس المحرقة. شأني كشأن الآخرين الذين فقدوا أحبة لهم عانيت من الألم الشديد والأسى الذي لا يُحتمل، وليس هناك طريقة أستطيع بها استعادته. خلال مراحل الأسى الذي مررت به تصورت أن هذا الألم لن ينتهي ولكني لحسن الحظ تلقيت الدعم الذي كنت بحاجة ماسة اليه لشفاء ألمي. والآن عندما أفكر بأبي أستعيد ذكريات جمال حبي له وحبه لي بدلا من الشعور بالالم. والآن أثناء كتابة هذه السطورعنه فاني أشعر أنها تجلب لي مشاعر دافئة من الحب وبعض الدموع، دموع العرفان بجمال الأوقات الخاصة التي قضيناها معا .

حتى آلام الخسارة المفجعة يمكن أخيراً أن تتلاشى.

بعـــد سنتين، تلقيت مكالمة هاتفية أخرى حملت لي أنباء أكثر ايلاماً من المكالمة الأولى، لقد انتحر أخي الأصغر "جيمي" ! فقد كان العالم بالنسبة له باردا وقاسيا جداً لم

www.ibtesama.com

تستطع روحه الحساسة تحمله لذا اختار قتل نفسه. بعد انفصاله المؤلم عن صديقته لم يعرف كيف يشفي جرح قلبه فتورط بتعاطي المخدرات وابتدأت حياته وصحته بالتدهور شيئاً فشيئاً وأصيب بالهوس والاكتئاب وكان لزاماً عليه أن يأخذ أدوية مهدئة ليتمكن من مجاراة الحياة والتأقلم مع الأوضاع المحيطة به. ولما كانت الأدوية في ذلك الوقت ليست بجودة وسلامة أدوية هذه الأيام فقد تركت على صحته آثاراً جانبية لم يستطع تحملها. كان لوفاة أخي أثرا مروّعا عليّ، فقد كنت وإياه قريبين جدا من بعضنا كأطفال، لذا كان فقده مؤلماً لي كفقدان والدي ولكن بطريقة مختلفة، اضافة لفقده فقد كنت حزينا جداً لأني لم أستطع مساعدته وانقاذه مع أني ساعدت الكثير من الناس، ومع ذلك فقد تعلمت الغفران لنفسي الى جانب حزني.

يكمن جزء كبير من حزننا في عدم قدرتنا على انقاذ أو استعادة من نحب.

كان الدافع الأول لي لدراسة علم النفس هو مساعدة أخي في حل مشاكله، ولما لم تأت الطرق التقليدية بمنفعة تُذكر، تابعت أبحاثي لتوسيع آفاق معرفتي بالعمليات العلاجية. خلال مواجهتي لمشاعري المتسمة بالذنب والعار لعدم انقاذي لأخي، فقد شفيت نفسي مرة اخرى، الاّ أني هذه المرة اكتشفت إحساسا أعمق ببراءتي وقيمتي فقد استطعت اطلاق فكرة مفادها أن علي أن أكون انسانا كاملا لاستحق الحب. ومن خلال شفاء ألمي تمكنت في النهاية أن أميز بوضوح بين الشعور بالاستجابة لحاجات الآخرين وبين خطأ الشعور بأني مسؤولا عنهم. هذه هي فقط بعض الأمثلة من الهبات التي تلقيتها من معالجة قلبي وشفائه بعد فقداني لأخي. أما أفضل هبة فهي مقدرتي على مواصلة شعوري بحب أخي دونما ألم، حيث أني بدلاً من الشعور بالألم، أشعر بالامتنان أنه تخلص من المعاناة، ومع أني لم أستطع انقاذه الاّ أني واصلت مساعدة آخرين كُثرعلى انقاذ أنفسهم. أخي يعيش في قلبي ويلهمني باستمرار أن اصنع من هذا العالم مكاناً أفضل للعيش .

www.ibtesama.com

حقّــق أحلامك

يواصل ملايين البشر في مختلف نواحي الحياة، سواء كانوا أغنياء أم فقراء، أصحاء أم مرضى، معاناتهم من فقدان الحب، وبدلاً من ايجاد الحب وتحقيق أحلامهم، فانهم يتأقلمون مع الحياة ليس أكثر ويعيشون حياتهم يوماً بيوم وهم حتى في أغلب الحالات لا يدركون ما يفوتهم كما أنهم حتى لا يعرفون أن لديهم اختيار، إنهم لا يعرفون أن هناك طريقة لشفاء قلوبهم وايجاد الحب مرة أخرى، كما لا يدركون أن بامكانهم شفاء آلامهم.

بعد أن تقرأ هذا الكتاب، ستعرف أن الخيار مفتوحا أمامك وأن ألم الفقد جزء لا يتجزأ من الحياة، الاّ أن المعاناة ليست كذلك. باستطاعتك شفاء جروح الماضي والخروج من أية تجربة مؤلمة بحصيلة ايجابية، وبدلا من أن تنحدر حياتك للأسفل بامكانك أن تجعلها أفضل وستكون أفضل. هذا الكتاب معمل حب وهو هبتي للعالم، ونتاج ثمانية وعشرين عاما من خدمة الآخرين مثلك وآمل أن يخدمك كما خدمهم في ليالي آلامهم المظلمة؛ دعه يكون لك شمعة صغيرة تضئ مجاهل ظلام اليأس ومعلّم حكيم يقودك في الطريق، وصديق متفهم يؤنس وحدتك، دعه يكون رفيقك خلال اللحظات الأكثر ايلاما، اقرأه مرة بعد أخرى وتذكّر أنك لست لوحدك فقد سلك هذا الطريق أناس آخرون ونجوا وتابعوا حياتهم ليحيوا ثانية ، وستحب أنت أيضا.

جون غراي

www.ibtesama.com

الباب الأول

المريخ والزهرة – عـــود عـــلى بـــدء

ـ١ـ

المريخ والزهرة – عود على بـــدء

عندما يعود أي من المرأة أو الرجل أعزبا مرة أخرى، فانهما يواجهان تحديات صعبة. وبنفس الطريقة التي نفكر ونشعر ونتواصل بها بطريقة متباينة، فان استجاباتنا وردود أفعالنا على ضياع الحب متباينة أيضا. الا أن غريزة المرأة وردود أفعالها الاوتوماتيكية تختلف عن تلك التي يبديها الرجل، كما أن مواضيع النساء واهتماماتهن وكذلك اخطاؤهن تختلف عن تلك التي لدى الرجال وما هو صالح وجيد لهن ليس بالضرورة صالح للرجال، وحاجاتهن تختلف جدا عن حاجات الرجال في كثير من النواحي لأن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة. على الرغم من أننا نتكيف بشكل مختلف، الاّ أن كلاً من الرجال والنساء يقاسون الشعور المؤلم بالتساوي. قد يكون البدء ثانية والنهوض بعد طلاق أو انفصال مؤلم أو موت من نحب هو أكثر التجارب ايلاما في الحياة إلا أنه علينا مواجهة التحدي، وقد يكون ذلك بالنسبة لأكثر الناس الذين دمرهم فقدان الحبيب، شئ يفوق كل ما يمكن أن نتوقعه أو نتخيله.

النهوض بعد طلاق او انفصال مؤلم أو وفاة حبيب هو أكثر التجارب تحديا في الحياة.

---

www.ibtesama.com

تتوجع قلوبنا بشكل متواصل أثناء نحيبها وهي وحيدة مرتبكة، ونصاب بالذهول لعجزنا ونُقتل داخلياً لعدم قدرتنا على تغيير ما حدث، ونصاب بالخبل عندما نغرق في أعماق يأسنا وانقطاع آمالنا ويمر الوقت بطيئا ونشعر باللحظة كأنها قرن.

بعد أية خسارة نتعارك، داخل أنفسنا، مع عدم مقدرتنا على تغيير ما حدث.

إنه بكل بساطة عراك لملء كل لحظة فراغ ومواصلة الحياة، ويحل فقدان الحس المتبلّد محل آلام الفقد المُرّة الممتزجة بالذكريات الحلوة، وفجأة يقفز الى عقولنا ما يذكّرنا بخسارتنا فنتوق الى ان نشعر ونحب مرة أخرى ونعود للحياة الطبيعية. لم نشعر أبدا من قبل بحاجتنا للحب والارتباط بهذا الشكل المبرح، ولّما كنا مضطرين لمواجهة ألم قلوبنا والشعور به فقد ادركنا أن حياتنا لن تكون كسابق عهدها.

عندما تكتمل عملية الشفاء في نهاية الأمر، فاننا سوف ندع أسباب مقاساتنا تمر، فقد استسلمنا عقلاً وقلباً وقبلنا بالأمر مدركين اننا لا نستطيع تغيير ما حدث. ولدى عودتنا عزّاب أو فرادى مرّة أخرى، نبدأ ببناء حياتنا من جديد، ونبدأ مرة أخرى ندرك أن علينا أن نُحِب وأن نُحَب، ومرة أخرى أيضا عادت حياتنا الى طبيعتها على الرغم من أننا لم نكن لنتخيّل ذلك. بعد ظلام اليأس، كشفت شمس الحب عن نفسها مرة ثانية وغمرتنا بالدفء والراحة، ومع أن هذه النهاية السعيدة ممكنة الا أنها غير مؤكدة.

فهـــم عملـــية الشـــفاء

يجب علينا اكمال عملية الشفاء حتى نستطيع معالجة القلب المحطّم، وهذا يتطلّب رؤيا وفهم، الا أن معظم الناس لا يدركون ما هو ضروري. لم تعلّمنا المدارس كيف نعالج القلوب المحطّـــمة كما أن ليست لدينا الخبرة الكافية لعمل ذلك. ولما كنا في الظلام ونحن

www.ibtesama.com

معرضين لحدوث ذلك، فليس أمامنا الاّ إمّا أن نتّبع وبشكل أعمى نصيحة صديق أو قريب، أو أن نتّبع ما تمليه علينا غرائزنا ثم نتخذ قرارات أو نتبنّى اختيارات قد تبدو لنا معقولة الا انها للأسف غالبا ما تتمخض عن نتائج عكسية. ومع أننا نجد في تلك القرارات راحة مؤقتة ولكننا على المدى البعيد لا نُنشيء أو نُكمل عملية الشفاء.

في المدرسة لم نتعلّم معالجة القلوب المنكسرة.

لاشك أن بعض الناس تحيا وتنتعش ثانية بعد فقدهم للحب، كثير منهم لا يحالفهم النجاح حيث انهم يتقوقعون في غياهب اليأس ولا يجدون سبيلا للخروج ويستمروا في المعاناة بدرجات مختلفة وبطرق متباينة، ولّما كانوا على ادراك تام بألم فقدان الحب تجدهم مترددين في فتح قلوبهم على مصراعيها مرة أخرى للحب. أما الآخرين الذين يدعون أسباب مقاساتهم تمر، فهم في الحقيقة لاينسوها احيانا، انهم يعتقدون أنهم تجاوزوها بنجاح الا انهم فعلوا ذلك على حساب اغلاق أبواب قلوبهم. ولكي يتجنّبوا شعورهم بالألم، تابعوا مسيرة حياتهم بسرعة كبيرة ونتيجة لذلك فقد خفّضوا مقدرتهم بدرجة كبيرة على الشعور الكامل، وبدون أن يدركوا، فقد وجدوا أن قلوبهم قد أُغلقت دون أن يعرفوا كيف تم ذلك واستمروا بحياتهم غير قادرين على الشعور بالحب في قلوبهم وقُضي على مقدرتهم على الحب والشعور بالسعادة.

لا شك أن العودة للعزوبية مرة ثانية مشكلة وهي بذلك كأية مشكلة تتيح الوقت للخطر وتوفر فرصة، والفرصة هنا هي إمكانية الشفاء وتقوية القلب والعقل حتى يمكنك التقدم للأمام وتجميع شتات نفسك، أما الخطر فيكمن في عدم المقدرة على اكمال عملية الشفاء. والوقت لوحده لا يمكنه شفاء كل الجروح وما يقرر شكل حياتنا القادمة هو كيفية التأقلم مع خسارة الحب والتعايش معها.

www.ibtesama.com

كـــيف يشـــفى القـــلب

للتأكـــد من أننا أكملنا عملية الشفاء، علينا فهم أسس شفاء القلب. من السهل جدا فهم ذلك ورؤيته لدى مقارنته بشفاء العظم المكسور، الا أن الجرح العاطفي تجريدي مثالي في حين أن العظم المكسور شئ مادي صلب، ومع ذلك فان مراقبة مراحل التئام العظام المكسورة يمكنه مساعدتنا في معرفة واحترام حاجات قلوبنا المحطمة. عندما ينكسر العظم تكون لدى أجسامنا سلفا القدرة الطبيعية لمواجهة المشكلة واصلاحها، ومع أن ذلك مؤلم الاّ أن الألم يتلاشى في النهاية، وطالما نظل بعيدين عن التدخل فان الجسم يشفي نفسه اوتوماتيكيا خلال مدة يمكن توقعها، وعندما يُمنح الجسم فرصة التعامل مع عملية الشفاء الأوتوماتيكية هذه، فسوف ينمو العظم ثانية ويصبح أقوى مما كان. وبنفس الطريقة اذا ما استطعت مراعاة وتعزيز شفاء قلبك المنكسر فسوف ينمو أيضا ليصبح أقوى مما كان، وسيمر الألم واليأس وستجد الحب والبهجة مرة أخرى.

عندما يشفى القلب الجريح فانه ينمو ثانية ليصبح فعلا اقوى مما كان.

عندما ينكسر العظم فسوف يكون بحاجة للاستراحة والحماية داخل جبيرة ليسمح للجسم بدء عملية الشفاء الأوتوماتيكية، واذا لم يترتب تنظيم العظم المكسور بشكل صحيح قبل تجبيره فسوف يكون شكله مشوها بعد تمام الاصلاح، واذا لم يمنح الوقت الكافي للاستراحة والحماية في جبيرته، فسوف يبقى ضعيفا، وكذلك الأمر اذا لم تُزل الجبيرة الواقيه عن العظم أبدا فلن يقوى العظم ثانية تماما أبـــدا، وينطبق هذا التحذير تماما على علاج القلب المنكسر. عندما تنكسر قلوبنا فلن يكفينا أن نفترض وبكل بساطة أننا سوف نتجاوز المحنة، وعلى الرغم من أن الشفاء يأتي أوتوماتيكيا فمن المحتمل جدا بل من المعتاد أن نتدخل، ونتيجة لهذا التدخّل قد نقوّض عملية الشفاء دون أن ندرك طبيعة

www.ibtesama.com

عملها. وباستخدام التحليل التناظري لشفاء العظم المكسور نستطيع البدء في فهم وتقدير الخطوات الثلاث الأساسية اللازمة لشفاء القلوب المكلومة: وهي الحصول على المساعدة، وضع العظم المكسور في جبيرة، ثم منحها الوقت الكافي للشفاء وهي محمية بالجبيرة. بنفس الطريقة فان الخطوات الثلاث اللازمة لشفاء القلوب هي:

الخطوة الأولى : الحصول على المساعدة

الخطوة الثانية : الحزن على الخسارة

الخطوة الثالثة : جمع شتات النفس قبل الدخول في علاقة ما ثانية.

دعنا نناقش هذا التحليل بشكل أكثر عمقا.

الخطوات الثلاث لشفاء القلب

الخطوة الأولى : الحصول على المساعدة

بعد كسر العظم فان الخطوة الاولى هي الحصول على المساعدة، وعندما تصاب بجرح ما فسوف تكون بحاجة لدعم الآخرين ومساعدتهم. وحتى عندما تكون خبيرا في تجبير كسور العظام فقد تكون لا زلت بحاجة لجهود خبير آخر لمساعدتك. وكذلك الحال عندما تصاب بكسر في القلب، فان أول وأكثر الخطوات أهمية هي الحصول على مساعدة، فليس هذا الوقت هو وقت الرزانة الرواقية أو وقت تنحية مشاعر الألم والخسارة. ويستطيع الرجال تسريع عملية شفائهم بأصغائهم للآخرين الذين يمرون بمرحلة الألم بينما تستفيد النساء من كونهن يُسمع لهن بشكل خاص، ومن شأن مشاركة الآخرين لمشاعرك وقضاء وقت مع الناس الذين يعرفون الظروف التي تمر بها ليس فقط توفير المواساة بل انها أيضا ضرورية لعملية الشفاء .

يستطيع الرجال تسريع عملية شفائهم بأصغائهم للآخرين الذين يمرون بمرحلة الألم بينما تستفيد النساء من كونهن يُسمع لهن بشكل خاص.

www.ibtesama.com

مع أن قراءة هذا الكتاب ستفيدك دون شك الا أنها لا تحل محل حاجتك لدعم الآخرين الذين مرّوا بنفس تجربتك المؤلمة أولا زالوا يمرون بها ويعانون أسىً شبيهاً بما تعاني. فاذا ما فكرت بالانضمام لحلقة عمل لتبادل الرأي أو لمجموعة دعم أو بطلب مساعدة استشارية فقد يكون هذا هو أفضل وقت. من شأن دعم الآخرين الذين شفوا من جراحاتهم العاطفية والمساعدة التي يقدمها خبراء ومتخصصين أن تؤكد لك أن لديك الفرصة للشفاء الكامل وسوف تكون خلال أزمة شفائك مهيأ فعلا لاستقبال واستيعاب ما قد يقدمه لك المستشار أو مجموعة الدعم أو حلقة العمل. سوف نستكشف معاً من خلال هذا الكتاب الطرق المختلفة التي يتبعها الرجال والنساء، دون معرفة منهم، لتجنب الحب الحقيقي والدعم المطلوبين لاكمال عملية الشفاء. علاوة على ذلك سوف نركز الأضواء على الاستراتيجيات العملية للحصول على الدعم الذي نحتاجه. ومع أن ليس هناك طريقة آنية مباشرة للتخلص من الألم الا أن هناك طريقة للحصول على الدعم الضروري لتقليل الألم وجعله ممكن الاحتمال. وبتوفر المساعدة الصحيحة في الوقت الصحيح، ستتخلّص من آلامك وتتمتع بالبهجة والسرور بقلب مفتوح مرة ثانية.

الخطوة الثانية : الأسى على الخسارة

في الخطوة الثانية بعد طلب المساعدة، يجب اعادة العظم ووضعه في مكانه الصحيح عندما كان سليما. ولدى ترتيبه بالشكل الذي كان عليه سابقا سوف تتوفر له الفرصة لإعادة النمو بشكل صحيح. وهكذا هو الأمر تماما بالنسبة لكسر القلب، يجب اعادته الى الوضع الذي كان عليه في السابق. وفي المرحلة الثانية هذه يجب أن نأخذ وقتا للحزن على الخسارة بتذكر الشخص المفقود وما آلت اليه العلاقة. بعد خسارتك للمحبوب وتذكّرك للماضي فسوف يبعث ذلك فيك مشاعر مؤلمة الا أنه ايضا يوقظ فيك الحب الذي تقاسمته مع حبيبك يوماً ما وهذا بالذات ما سيساعدك على الشفاء حيث أنه الحب الذي يشفي ألم الخسارة.

www.ibtesama.com

لدى شعورك بالعرفان بالجميل للأوقات الجميلة وبالتسامح عن الأخطاء، لسوف يمتلىء القلب بالحب الذي يحتاجه لشفاء نفسه.

قد يكون من الصعب في البداية أن تستوعب الخسارة أو تشعر بالحب اذا ما كنت تمر بمرحلة الشفاء من انفصال مؤلم أو طلاق مع شعورك بأنك مرفوض أو أنك قد تعرضت للخيانة. فقد تكون غاضبا جدا وبهذه الحالة فان تحدي "اعادة ترتيب القلب" هو في ايجاد التسامح، وبعدها يكون بامكانك الشعور بالحزن بشكل كامل. حتى عندما تكون مسرورا ومرتاحا لانتهاء علاقتك المؤذية بالطرف الآخر، فان التحدّي الذي ستواجهه هو تذكرك لآمالك ولأحلامك العريضة التي بنيتها على تلك العلاقة، عندها ستحس بالأسى لخيبة آمالك بعد الافتراق. ولكي تعيد ترتيب أوضاع قلبك، يجب عليك أن تضع كل ما كان طيبا محل التقدير والاحترام وأن تسامح الأخطاء، وهذا ما سوف يحررك لتتمكن من التقدم الى الأمام بقلب منفتح لتجد الحب الحقيقي الدائم.

من المستحيل أن ينفتح قلبك بالكامل لطرف آخر ما دام قد أغلق بالكامل أمام شخص ما في الماضي.

نتيجة لاعادة ترتيب أوضاع قلوبنا وشعورنا كاملاً بالأسى، نكون مرة أخرى قادرين على الشعور بالحنان والبراءة والرغبة اللطيفة في قلوبنا للأهتمام بالطرف الآخر والثقة بحبه. وبدون هذا الشفاء فقد نشعر بالاجهاد الشديد لدرجة أننا لن نهتم أو لن نثق بالآخرين مرة أخرى. يميل الرجال الى عدم الاهتمام كثيرا حتى انتهاء عملية الشفاء بينما تواجه النساء مشاكل تتعلق بالثقة. ونتيجة لذلك يتورط (ينخرط) الرجال بعلاقات حالاً

www.ibtesama.com

دون انتظار ولكنهم يواجهون مشاكل بالأرتباط، من ناحية أخرى تميل النساء الى تجنب التعرض للأذى مرة ثانية فلا ينخرطن بعلاقات.

حتى تكتمل عملية الشفاء، يواجه الرجال مشاكل في بناء علاقات جديدة بينما تواجه النساء مشاكلاً تتصل بالثقة مرة أخرى.

سوف نستكشف من خلال الفصول التالية بتفصيل موسّع، كيفية الشعور بالحزن بشكل ناجح وكيفية الشعور كاملاً بالفراغ حتى نتمكن من ملء قلوبنا بالحب. تماماً كما يتلو الضياء ظلام الليل، يتدفق الحب ليملأ قلوبنا عندما تشعر تماما بالخواء الداخلي.

الخطوة الثالثة : جمع شتات النفس

في الخطوة الثالثة من معالجة العظم المكسور، بعد اعادة ترتيب العظام يجب علينا وضعها في جبيرة ومنحها الوقت الكافي لتلتئم، وعندما تقوى ثانية يكون قد حان الوقت لنزع الجبيرة. بنفس الطريقة تجري عملية شفاء القلب. يجب علينا اعطاءه الوقت الكافي لجمع شتات نفسه قبل الدخول في علاقة حميمة مرة ثانية. قبل أن نستطيع مشاركة طرف آخر بشكل ناجح يجب علينا أن نشفي احتياجنا وأن يكون لدينا احساس قوي بالذات. أما أفضل وقت للدخول في علاقة جديدة فهو عندما تشعر أنك غير ملزم بالدخول في علاقة ما. والوضع النموذجي هو أن نكون عموما مستعدين لمواجهة ما علينا مواجهته بشكل كامل قبل دخولنا في علاقة حميمة مرة ثانية.

أفضل وقت لنا للدخول في علاقة جديدة هو عندما نشعر أننا غير ملزمين بالدخول في علاقة ما.

---

www.ibtesama.com

ينخرط الرجال بشكل عام في علاقات ما مبكرين بينما تتجنبها النساء دون علم، وما لم يأخذوا الوقت اللازم قبل الانخراط ثانية بعلاقة جديدة، سوف يحصرون قدراتهم ليعطوا من أنفسهم بينما تنحصر مقدرة النساء بتلقي الحب.

في أبواب قادمة سنستكشف بتفصيل أشمل كيف يخرب كل من الرجال والنساء دون علم منهم، المرحلة الثالثة هذه كما سنتفحّص اقتراحات عملية للتأكد من أنك انخرطت ثانية في علاقة جديدة في الوقت المناسب .

البدء مرة ثانية – عود على بدء –

عندما نعود عزّابا مرة ثانية، تتبدل حياتنا فجأة ويبدو الأمر كما لو أننا سنواجه باقي حياتنا بالكامل وبشكل مفاجئ دون أن يكون لدينا فكرة عمّا سنفعله. لقد جُرّدنا من أكثر الأشياء ألفة لدينا وغالبا ما لا يكون لدينا فكرة عما سنقوم به، ولدى قراءتنا هذا الكتاب سنجد الرؤيا والإلهام اللذان سيواجهاننا .

www.ibtesama.com

-٢-

لـــم ذلك مـــؤلم جـــــداً؟

لا شك أن فقد الحب هو أكثر انواع الخسارات ايلاما، فنحن عندما نقاسي مـــن الظلم وخيبة الآمال نجد في الحب عزاءً لأرواحنا مما يسهّل علينا تحمّل الألم. عندما نواجه خسارة ما أو عدم قبول أو فشل ما خلال حياتنا اليومية، تحمينا عقولنا حيث أنها تذكّرنا أن في بيوتنا من يحبنا، ولكن عندما يفتقد الحب فلا سبيل هنـــاك للعـــزاء أو الراحـــة أو الحماية. وغالبا ما لا ندرك أننا نعتمد كثيرا على هذا الدعم حتى نفقـــده.

عندما نعاني من خيبة الأمل والظلم، نجد في الحب عزاء لأرواحنا مما يسهّل علينا تحمل الألم.

عندما نفقد مصدرا رئيسيا من مصادر الحب، نشعر أننا قد جُرّدنا من كافة دفاعاتنا واضطررنا الى معاناة آلام الخسارة وآلام الحرمان وأسى الوحـــدة. ولدى وصـــولنا الى هذه النقطة، فاننا لن نتفجّع فقط من فقدنا لمن نحب، بل سوف نتوسل العزاء ونتســـاءل "لِمَ ذلك مؤلم جداً؟" ليس هناك طريقة على الاطلاق يمكننا بها تقدير حجم الألم المـــبرّح والخواء الذي يتبع خسارة الحب. وسواء كانت خسارتنا ناشئة عن انفصال مؤلم أو عن طلاق أو وفاة مأساوية لمن نحب فان النتيجة هي قلب محطّـــم. نصاب بدايـــة بالصـــعقة ونشعر بخدر وعدم احساس وتصرخ كل خلية في جسمنا " لا ! لا يمكن لذلك أن يحدث ولن نسمح به." وفي الوقت الذي نتضرّع به الى الله فاننا نرفض قبول الخسارة. نأمل أن نتمكن من عيش اليوم التالي وسيكون كل شيْ على ما يرام ويعود الى طبيعته ونأمل أن لو كان ذلك مجرد حلم ولكن سرعان ما ندرك أن ذلك قد وقع حقاً ولا نستطيع تغـــييره، وعندما نرضى بعدم مقدرتنا ونتقبلها مستسلمين، تبدو لنا الحقيقة جليّة ويبدأ الشـــعور

www.ibtesama.com

بالوحدة. وعندما ننظر الى آفاق حياتنا نرى أنها باردة عقيمة غير جذّابة بالمرة، وعندما يبدأ خدر احساسنا بالانقشاع ندرك أننا نتألم وأن ما حدث مؤلم للغاية. ليس من السهل نسيان الأمر أو وداع من نحب والى الأبد، فنحن قريبون جدا منه ومرتبطون به كثيرا، ولكي نجد العزاء ونشفي كسر قلوبنا، يجب علينا أولا فهم طبيعة الحب والتبعية والارتباط.

الحب ، التبعية ، والارتباط

عندما يتواجد شخص ما ليحيّنا في نهاية عمل يوم شاق، شخص ما يقدّر ما نقوم به من عمل، شخص ما يعترف بقدرنا وقيمتنا وفوائد وجودنا فان ذلك يعطي حياتنا معنىً وهدف. كما أننا نشعر بسعادة أكبر عندما نجد من يهتم بأمرنا ويشعرنا أننا شيء خاص مهم بالنسبة له يتفهم أحزاننا ويشاطرنا نجاحنا ويحتفل به. وطالما ننشأ في أحضان الحب، سوف نصبح، بحكم الطبيعة، أكثر اعتمادا على شريكنا ليمنحنا حبه. حتى عندما لا نحصل على ما نريد ونحتاج، فان أملنا في الحصول على ما نحتاج والجهد المبذول لانجاح العلاقة ستزيد أيضا من همتنا. وحتى عندما لا يكون الحب الذي نتقاسمه نموذجيا دائما، فان الأمل في أن نكون موضع حب سيستمر في حجز برد الحياة عنا وعدم الاهتمام والاختلافات التي تعصف بالعالم خارج حدود علاقتنا. عندما نحب شخصا ما فسوف نعتمد على وجوده أكثر فأكثر في عدد لا حصر له من الطرق. وعندما ينمو هذا الاعتماد فان تغييرا هاما يطرأ، ومع مرور الوقت، سنتوقف عن الشعور بحاجتنا الماسة لأن نُحِب أو نُحَب وبدلا من ذلك نبدأ بالشعور بحاجتنا لشيء أكثر تحديدا وهو *أن نحب شريك حياتنا وأن يحبنا هذا الشريك*، نتوقف عند ذلك عن الشعور بحاجتنا العامة للحب الا أننا نشعر بحاجة جديدة: حب شريك حياتنا لاحب أحد غيره. ويدعى هذا التحوّل ب "*الارتباط*" . ومن الاعتماد على شريك الحياة لمنحنا الحب نصبح تدريجيا مرتبطين بحبهم .

www.ibtesama.com

في علاقة الحب، لنستبدل حاجتنا للحب بحاجتنا لحب شريكنا.

عندما نكون مرتبطين بشريك الحياة (زوج كان أو زوجة حبيب أو حبيبة)، فليس كافيا أن نكون موضع تقدير الآخرين أو احترامهم، ولكي يكون التقدير ذو معنى أكبر، يجب أن يصدر من القرين، ولا يمكن لأي مديح أو اطراء صادر عن شخص ما، أن يكون له نفس الوزن فيما لو صدر عن شريك الحياة، كما لا يمكن أن يكون اصغاء شخص ما لمشاكلنا والاهتمام بها له من القدر والأثر كما لو كان قد صدر عن القرين. خلال كل يوم يمر بنا، فاننا نعطي ونمنح وكذلك نستقبل بطرق متعددة. الا أن تلك التبادلات لا تعطي نفس القدر من الكفاية كما لو كانت صادرة عن الشريك. عندما نفقد من نحب، فاننا سنكون مقتنعين عاطفيا أننا سوف لن نحب ثانية سواه وبنفس الدرجة التي كنا مرتبطين بها به، ونشعر أننا بدون حب شريك حياتنا، زوجا كان أم زوجة، لن نستمكن من الحصول على ما نحتاج لنكون سعداء كما لن تكون حياتنا ذات معنى. وهذا الاحساس من فقد الأمل يضاعف ألم خسارتنا مئات المرات. أن شعورك بأن عليك أن تمضي يومك دون طعام هو شئ مختلف تماما عن شعورك بأنك لن تأكل ثانية أبدا. انها تجربة مدمّرة تماما عندما تفقد شيئاً يبدو غير قابل للاستبدال .

يضاعف الارتباط آلامنا مئات المرات.

علينا تجاوز ما حدث وفتح قلوبنا لاستقبال الحب من الآخرين ونقدمه لهم اذا ما أردنا شفاء قلوبنا، واذا لم نخاطر بفتح قلوبنا ثانية، عند ذلك اما أن نبقى سجناء آلامنا واما أن نكون مخدرين بائسين عاطفيا. وتسمح لنا عملية التجاوز تلك بإراحة قلوبنا

www.ibtesama.com

والمضي قدما، وهذا بدوره يسمح لنا استشعار حاجاتنا الأساسية للحب مـرة اخـرى، وبدلا من تحديد حاجتنا لحب شريك حياتنا فقط نبدأ الشعور بحاجتنا العامة للحب. ومن خلال تجاوز ما حدث أيضا، نستطيع ممارسة الانفتاح مرة ثانية ونعود الى حالتنـا الأولى التي كنا عليها قبل الارتباط. فنحن الآن غير معتمدين على حب الشريك بل منفـتحين على مصادر جديدة من الحب والدعم. عندما نكون ضمن دائرة الانفتاح غير المربـوط، هو بالذات معرفة بديهية للمكان الذي نستطيع فيه ايجاد الحب، وبتجاوز رغبتنا بالارتباط بحب الشريك والشعور بحاجة أرواحنا لأن نحب ونكون محبوبين، نكتشـف أن بـداخل ادراكنا معرفة وقوة واضحتين لايجاد ما يشبع تلك الحاجة. لن نستطيع التعرف على تلك القدرة الفطرية لايجاد الحب ما لم نتجاوز الماضي وننساه.

ان ادراكنا لحاجة أرواحنا للحب هو معرفتنا البديهية وقدرتنا على ايجاد ما يشبع تلك الحاجة.

تقاس درجة تجاوز الشريك ونسيانه بمدى ودرجة اعتمادنا عليه، وتقل تلك الدرجة اذا ما استطعنا الحصول على حاجتنا من أفراد عائلتنا وأصدقائنا، وأثناء تعويضنا للحـب تدريجيا دون الاعتماد على شريكنا يكون باستطاعتنا التخلص مـن آلامنـا بالكامـل. بكلمات أخرى، بفتح أنفسنا على الأخذ والعطاء دون اعتمادنا على شـريكنا نسـتطيع بالنهاية أن ننسى ونتجاوز، وكذلك يتلاشى الفراغ من حياتنا بملئها بحب جديد نشارك في صنعه. ومع أن الحب الجديد الذي نمنحه ونستقبله ليس هو ذلك الحب الذي فقدناه، فسوف يلبي حاجاتنا بالتدريج وبنفس الدرجة كذلك.

www.ibtesama.com

فـن التجـاوز (النسيان)

يتطلّب البـدء ثانية تطوير مهارات التجاوز. ولكي نواصل التقدّم يجـب علينـا الشعور ثانية بحاجتنا الفطرية للحب وليس للشريك السابق ليفي بتلك الحاجة. ولتحقيق ذلك، يجب أن نكون ماهرين جـداً والا فقد نزيد من ارتباطنا دون أن ندري، بدل أن ننسى. اذا ما كنتُ ممسكاً بشئ وتحاول أنت سحبه فستكون ردة فعلي العفويـة هـي المقاومة والتمسك بذلك الشئ بشكل أقوى من ذي قبل، وهذا ما يحدث عندما نكـون مرتبطين فلا نريد التخلي، ونتيجة لذلك نتمسك به أكثر من ذي قبل. يكمن سر التخلي عن الارتباط في الجري مع التيار، لا تحاول تركه وبدلا من ذلك تمسّك به. تذكّر كـم أحببت رفيق عمرك واستشعر كم اردته واشعر كذلك امتنانك لكل الهدايا التي قدمها لك واستشعر كذلك كم تود أن تعيده اليك .

يكمن سر التخلي عن ارتباط ما في الجري مع التيار للانشغال بالحياة.

حتى بعد الطّلاق أو الفراق، تحدث نفس العمليـّة، فقد يكون شريكنا السـابق لا زال حياً الا أن العلاقة التي ربطتنا معه قد اختفت الآن، والشخص الذي خططنا لقضـاء كل حياتنا معه لم يعد موجودا في حياتنا، ومن خلال الحزن والنسيان، سيكونان بالنسبة لبعضهما كأنهما توفيا حيث بتنا نشعر أن الخسارة بعد الطلاق خسارة حقيقية كخسارة موت الشريك تماما. بعدم وجود الشريك جسديا سوف نعتقـد أننا لن نستطيع أن نحِب أو نُحب، ومع أن هذا الاعتقاد غير صحيح الا أنه يأخذ وقتا لتصحيحه والتـأقلم معـه وليس من السهل اهماله، فقد اعتمدنا لسنوات على الوجود الجسدي لشـريك حياتنـا لاشعال فتيل الحب، وانحصرت تجربتنا اليومية في أن وجوده المادي هـو مبعـث حبنـا ومصدرا لا غنى عنه للدعم، لذا فان تحرير ذلك الارتباط واكتشاف ان بامكاننا الاستمرار

www.ibtesama.com

بحبه يأخذ وقتا. عندما يغادرنا الشريك، نكون مضطرين للشعور بحبنا له بعد غيابه، فـلا نستطيع لمسه ولا نشعر بذراعيه يحيطان بنا الا أننا نستطيع ان نتذكر كم كانـت الحيـاة ممتعة بوجوده، نتذكر حبه ودعمه وبهذا نستمر بحبنا له.

مع أننا لن نرى شركاءنا مرة أخرى أبدا، الا أنهم يعيشون في قلوبنا والى الأبد.

خلال الحزن نكتشف أخيراً أن الحب لا زال في قلوبنا غير معتمـد علـى وجـود الشريك، ومستقبلنا ليس معتما كما كنا نتصور وسنجد السلام لأننا نعلم أن باستطاعتنا أن نستمر بحب مستمد من تجربتنا اليومية، وهكذا ستنقشع غيوم اليأس الرمادية مبديـة شمس الحب الدافئة. نحن نتقبل خسارتنا الا اننا لا ننساها، وسيداعب شعرنا نسيم عليـل عندما ننطلق في رحلة حياة جديـدة؛ وعندما نبدأ رحلتنا الجديدة، سنكون واثقين أننـا سنجد الحب الذي نستحقه، فقد هبط علينا الهام بأننا سنشارك في حب خاص نشعر بـه بعمق في قلوبنـا .

www.ibtesama.com

-٣-

وقت الفتور العاطفي

قبل وقت طويل من استعداد القلب للنسيان، يريد العقل ان يتحرك للأمام، وهذه العجلة جيدة للعقل الا أنها لا تساعد القلب على الشفاء. يتحرك القلب عادة ببطء كبير، ويمكن مقارنة هذا الفرق بالضوء والصوت، ومن أجل التحليل، اذا ما كان العقل يتحرك بسرعة الضوء عندئذ يتحرك القلب بسرعة الصوت، فهناك فرق كبير. تستطيع ملاحظة الفرق بين سرعتي الضوء والصوت في العالم المادي، ولكن لا نطرح أسئلة عنه لأننا نستطيع قياس السرعتين ماديا الا أن ملاحظة عالمي العقل والعاطفة امر أكثر صعوبة، ومع أننا عادة لا نرى أو نقيس العقل أو القلب الا أننا يجب أن نلاحظ الفرق لكي نعالج كسور القلب بنجاح.

عندما نفقد الحب يأخذ القلب وقتا طويلا أكثر مما يأخذه العقل ليتكيف مع الأوضاع المستجدة، ولكن حالما نفكر بالتحرك للأمام تبدأ موجة من الأفكار المولمة بالظهور، وهذا المد وتدفق المشاعر ليس طبيعيا وحسب ولكنه عملية ضرورية، فالقلب لا ينسى في خطوة واحدة ولكن تدريجيا من خلال موجات كالجزر، فمشاعرنا غير المبتوت بها وغير المتخذ قرار بها تأتي وتذهب تماما كالأمواج، مد وجزر، ففي الجزر الأدنى لا يتلاشى الألم وحده فقط ولكنا نكتشف درجة أخرى من القوة والمعرفة بأنفسنا بأنها ستجد الحب مرة أخرى، بعد ذلك يأتي المد الأعلى وتغمرنا مشاعر من الغضب والحزن والخوف والأسف لم يتخذ بعد قرار بها، ومن خلال هذه العملية من الحزن والأسى المتكرر، نتمكن أخيرا من النسيان ونجد الحب.

في الجزر الأدنى قد نشعر أن كل شئ على ما يرام، فقد تكيفت عقولنا مع الخسارة ونحن على استعداد للتقدم للأمام، وعندما يأتي المد الأعلى فإننا فجأة نواجه ذروة أخرى

www.ibtesama.com

نشعر بالحزن والغضب أو الخوف. وفيما تبدو هذه المسألة كالجنون الى حد ما الا أنها ليست كذلك، وكما يسافر كل من الضوء والصوت بسرعات مختلفة، فان العقل والقلب يتغيران ويتكيفان ويتعدلان ويصححان مساريهما بسرعات متباينة. من الطبيعي بل من علامات الصحة خلال عملية الشفاء أن يتباطأ الشعور خلف العقل.

من الطبيعي بل من علامات الصحة، خلال عملية الشفاء، أن يتريّث الشعور خلف العقل.

قواعد البقاء

يميل معظم الناس الى التحرك للأمام قبل اكتمال عملية الشفاء، قبل ذلك وبعده، لا يوجد من يحب الألم، فمن الطبيعي اذن الخروج منه بأسرع ما يمكن. إن تجنب الظروف المؤلمة هو مدخل صحي للحياة، وأهم قواعد البقاء هي تجنب الألم والسعي وراء البهجة والسرور، لذا عندما يظهر الشعور المؤلم يقول العقل " حسنا، دعنا نمارس حياتنا ونتقدم للأمام". يعتبر هذا الميل جيدا في الظروف العادية ولكنه قد يحيل الأمور الى الأسوأ في ظروف أزمات الشفاء. قد تصبح عواطفنا صعبة الاحتمال دون وجود المعرفة والرؤى لكيفية التحرك وادارة مشاعرنا السلبية. ولكي نجد العزاء، علينا تجاوز مشاعر خسارتنا والهرب منها لأننا بتخلينا عن مشاعرنا بسرعة، نكون قد دمرنا - دون علم منا- عمليّة شفائنا. نتخذ قرارات ونضع خططاً من شأنها اسعافنا بعزاء قصير الأمد الا أنها غير مجدية على المدى الطويل. من شأن هذا الميل لتجنب ومقاومة المشاعر المؤلمة ان يسبب درجات مختلفة من الاحباط.

مقاومة المشاعر المؤلمة قد يسبب درجات مختلفة من الاحباط.

www.ibtesama.com

عندما نقاوم موجات الغضب والألـم والإثارة والفـراغ والوحـدة متكـررة الحـدوث. قد نصل الى عزاء مؤقت ولكننا لن ننسى تلك المشاعر، ورغـم محاولاتنـا وجهودنا للسمو فوقها فانها سوف تتشبث بنا وتجرنا للاسـفل، بـدون فهـم وادراك واضحين لعملية الشفاء فقد نجد انفسنا سجناء اليأس، وعندما يستوطننا الاحباط وفقـد الامل فقد يبدو لنا الامر كأنه لا مفر لنا، و نتيجة لذلك فقد نسعى بدرجة اكبر الى تجنب مشاعرنا. ولن يوقف هذه الحلقة من هزيمة النفس سوى اخذ الوقت الكافي لشفاء قلوبنا.

على الرغم من جهودنا للسمو فوق المشاعر المؤلمة فانها تتشبث بإرادتنا و تجرنا الى الخلف

حتى ولو كنت انت الذي ستنهي العلاقة، فلازال الشعور بالاسى والخسارة شيئا طبيعيـا تماما. قد يقول لك العقل بعد الانفصال "لكن انهاء هذه العلاقة شئ جيد، وأمامي فرصة لايجاد الحب الحقيقي والدعم اللازم". مع أن هذا صحيح وأن العقل مستعد للسير قدما، الا ان القلب قد يقول اشياء مثل "اشعر بالحزن الشديد اشعر بالوحدة، لا أعرف فيما اذا كنت سأحب مرة ثانية، قد لااشعر بالسعادة ثانية ابدا". العقل المقرر هو الخطـوة الأولى أما الخطوة الثانية والأطول فهي استكشاف واطلاق المشاعر المعلقة غـير المتخـذ قـرار بشأنها، لذا فانّ أخذ وقت اضافي لاختبار المشاعر ليس طبيعيا فقط بل هو صحي أيضـا لأنه يسمح للشفاء أن يكتمل. عندما يقرر العقل فانه يعتقد مرة ثانية أن كل شئ على ما يرام، والحياة كما هي وهي على ما يرام، فهذا القرار الايجابي الواضح في العقـل يهيـئ الأسس القوية لمتابعة عمليّة اطلاق المشاعر غير المتخذ قرار بها من القلب، وهكذا فـان الرأي الموضوعي الايجابي، بشكل خاص، يساعد القلب على النّسيان.

www.ibtesama.com

عندما يقرر القلب، فانه يعتقد مرة ثانية أن كل شئ على ما يرام، والحياة كما هي على ما يرام.

لسوء الحظ أن كثيرا من الناس لايدركون هذه العملية. عندما يكون العقل قد أخذ الوقت الذي يحتاجه ليعّدل نفسه ويكيفّها حسب الوضع الجديد. يصبح الناس غير صبورين على مشاعر القلب ويريدون التحرك بسرعة كبيرة، وهذا الميل لتسريع العملية ينطبق على الرجال والنساء مع أنهم ينفّذونه بطرق مختلفة، دعنا الآن نستكشف كيف تقوم النساء بذلك بشكل عام.

كيف تتجنّب النّساء ألم الخسارة :

لتجنب ألم الخسارة وايجاد العزاء، تلجأ النّساء عموما الى انكار حاجتهن للحب، فالمرأة تحمي نفسها من الشعور بالألم بقرارها عدم الثقة بأحد أو الاعتماد على الحب مرة ثانية. فهي على الزهرة متكيّفة في علاقاتها مع الظروف والأوضاع، وأكبر آلامها أن تشعر أنها معتمدة على آخر ثمّ لاتجده. عندما لاتدرك المرأة أهمية استكشاف مشاعرها فهي اما تدفن ألمها بيثها حزنها للآخرين بدرجة كبيرة واما أن تتراجع عن علاقاتها الحميمة وتعتمد على نفسها كليا.

لتجنب الأ لم وايجاد العزاء، تلجأ المرأة الى انكار حاجتها للحب.

ويعني اعتمادها كليا على نفسها انها تتصرّف وكأنها لاتحتاج الآخرين لتعزيتها ومساندتها وقد تقاوم دخولها في علاقة حميمة بشكل خاص. ولاشك أن المرء يحتاج الى بعض الوقت قبل دخوله في علاقة حب مرّة ثانية ولكن لتجنّب احتمال ألم الهجر، تقلل المرأة من أهمية العلاقة الحميمة وتقول لنفسها أن العلاقة الحميمة غير مهمة بالنسبة لها.

www.ibtesama.com

وبانكار أهمية حاجاتها لعلاقة حميمة، تكون المرأة حينذاك قادرة على تجنب تجربة الشعور المستمر بالخسارة. وأما تقديمها الكثير فيعني لها ان حاجات الناس أكثر أهمية من حاجاتها هي، وقد يكون هذا مدخل آخر لتجنّب الشعور بحاجاتها، ولدى شعورها بالاستجابة لحاجات الآخرين فانها تشعر بالعزاء الموقت فمثلا عندما تشترك في إعطاء أطفالها أو مؤسسة خيرية أو أي قضية أخرى مساعدة ما، فإنها تهرب موقتا من فراغها وألمها. مساعدة الآخرين شئ جميل بالتأكيد، أمّا بالنسبة للنساء اللّواتي يمررن بمرحلة الشفاء من كسور القلب، قد يكون ذلك طريقة لتجنب معاناة مشاعرهن الخاصة غير المحلولة بعد وتحريرها.

للتخلص من آلامها، تبدأ المرأة اما باعطاء الكثير للآخرين أو بالتراجع عن الدخول في علاقات حميمة.

عندما نصاب بحرق، قد يشعرنا مجرّد الاقتراب من النار بالخوف من الإصابة بالحروق مرة أخرى، وبالمثل فان الاحتمال البعيد بالارتباط قد يأتي بمشاعر ومواضيع غير مبتوت بها بعد. ولدى تقريرها عدم الثقة ثانية، تكون المرأة قادرة على النأي بنفسها من الشعور بالألم والهجران والخيانة. وبتقريرها عدم الدخول في علاقة ما، فقد يكون عليها مواجهة مخاوفها من أن تتعرّض للألم مرة أخرى أو أن تشعر بالأسى من أن تصاب بحرق. دعونا نستعرض بعض المشاعر التي تتعرّض لها المرأة بعد خسارتها للحب، ونستكشف ردود فعل العقل بإبعاد تلك المشاعر، وفي الوقت الذي تعتبر محاولات العقل هذه مؤشرات معقولة ومحببة، فإنها لن تساعد على الشفاء من جروح القلب.

www.ibtesama.com

كيف يتصرّف عقل المرأة وقلبها بشكل مختلف؟

عندما يشعر القلب:-

* أشعر أني يائسة جدا، عليّ القيام بكلّ شئ وأودّ كثيرا أن أكون محل الشعور بالحب.
* أشعر أني لا ألاقي تشجيعا. أنا وحيدة جدا ولا أحد يفهمني ولا أحد يهتم بي فعلا. لو أني أستطيع اعادة عقارب الساعة.
* أشعر بالقلق من أن لا أجد الحب مرة ثانية، ولن يكون هناك أبدا من سيشعرني بالسعادة، أشعر بأني ضعيفة جدا وليس هناك ما أستطيع عمله.
* أشعر بالارتباك وأني معقدة لأني وحيدة وغير مرتبطة بأحد. لماذا؟ لماذا؟ ماذا فعلت؟ هل هناك خطأ ما بي؟ وهل أنا غير محبوبة الى هذا الحد؟
* أشعر بالغضب لأني غير محبوبة وغير مسنودة في حياتي، هذا خطأ فأنا أستحق أفضل من ذلك، فإذا كان هذا هو الوضع فلا أريد الحب ثانية.
* أشعر بالحزن الشديد، لن أحب مرّة ثانية أبدا، حياتي خاوية تماما هناك هوة واسعة في قلبي لن تملأ أبدا.
* أشعر بالخوف من أني لن أجد الشخص المناسب أبدا، سأكون وحيدة دائما، لن أتذوق حلاوة الحب أبدا مرة ثانية ولن أشعر بذراعيه القويتين تحيطان بي.
* أنا آسف أنّ حياتي أصبحت هكذا، أشعر بالمرارة، أتمنى أن تكون حياتي مختلفة. حياتي قاحلة عقيمة.
* أشعر بالغضب الشديد لا أصدّق أن ذلك قد حدث، هذا لايطاق، هذا ليس بالعدل، سوف لن أعامَل بهذه الطريقة.
* أشعر أني مجروحة جدا. لقد وثقت بحبك، أشعر أني مهملة جدا، كيف لك أن تتركني؟ لقد آلمتني جدا، لقد وعدت أنك ستحبني دائما.

www.ibtesama.com

* أشعر بالخوف من أن أكون وحيدة ولا أعرف كيف أسير بحياتي بهذه الطريقة. ان الأمر مؤلم جدا.

* أشعر بالخجل، كان يجب أن أكون محبوبة أكثر، ربما ما كان هذا سيحصل، قد تكون الأشياء مختلفة. أشعر بعدم قيمتي.

عندما يفكر عقلها:-

* عليك القبول بالحقيقة، واذا ما أردت شيئا ما، عليك عمله بنفسك. وهذا ما يحدث عندما تحتاجين الآخرين.

* على أي حال أنت لا تحتاجين الحب كثيرا، لقد أعطيت الكثير وحان الآن دورك، تستطيعين العناية بنفسك وحان الوقت للتحرك للأمام، بإمكانك صنع حياة جديدة لنفسك.

* تستطيعين أن تتعلمي كيف تسعدي نفسك، ليس من الصّحة في شئ أن تعتمدي على الآخرين كثيرا، حاولي تقديم مساعدة للآخرين وتكوني سعيدة.

* فقط ارفعي رأسك. لست مضطرة لإبداء شعورك، لا تنهاري، اجمعي شتات نفسك عند ذلك لن تكوني عبئا على أحد. أنت تتوقعين الكثير من الحياة، لا شئ يبقى للأبد، هذا هو الوقت المناسب للنسيان. اعتني بنفسك.

* يجب أن لا تقولي أشياء كهذه، فكري بكل الأشياء الجميلة في حياتك، فكري بكل الناس الذين يحبوك، كان يمكن أن تكون الأوضاع أسوأ بكثير مما هي عليه الآن، لذات السبب يجب أن تتعلّمي كيف تعتني بنفسك، لست بحاجة لشخص آخر، عليك أن تكوني قوية.

* حاولي التفكير بالآخرين وليس بنفسك، اشغلي نفسك، وطالما كنت مشغولة ستكونين بخير.

www.ibtesama.com

* أنت تتوقعين أكثر من اللازم من العلاقات، ما عليك سوى الاعتناء بنفسك. لا تكثري الطلبات، عند ذلك لن تكوني قابلة للجرح.

* من المؤلم جدا فقدان الحب، كان يجب أن تكوني حريصة جدا قبل أن ترتبطي، عند ذلك لن تتألمي ثانية أبدا، أنت تثقين بالناس كثيرا.

* تستطيعين العيش منفردة دون شريك، ليس الأمر بهذا السوء، أخيرا لن تكوني مهملة ثانية.

* هذه المشاعر ليست جيدة لك، عليك البدء بحب نفسك والاستمرار بحياتك، هناك الكثير مما يجب عمله، مرّ أناس آخرون بأسوأ مما مررت به.

في كل من الأمثلة السابقة، يشعر القلب بالخسارة، الا أن العقل مستعد لمتابعة الحياة. والعقل المفكّر يستعمل المنطق لاستعجال القلب، فاذا أرادت المرأة شفاء قلبها المكسور عليها أن تحرص كل الحرص من ميلها ايجاد العزاء حالا، وبدلا من ذلك يجب عليها السماح لنفسها بأخذ الوقت الكافي للانفتاح وتلقّي الدعم من الآخرين. ليس هذا، بالنسبة لها، وقت العناية بالآخرين ولكنه وقت اعطاء الاولوية لحاجاتها، كما أنه ليس الوقت المناسب للتراجع عن علاقات أسستها في السابق بل هو الوقت المناسب للخروج من قوقعتها والتواصل والسماح للآخرين لأن يتواجدوا من أجلها.

كيف يتجنّب الرجل ألم الخسارة

في عالم الرجال، يكون الناس مهيئين للحلول، فإذا ما كان هناك ألم، تكون أولوية الرجل أن يعمل ما يستطيع عمله ليتخلّص من الألم، فعندما لا يفهم الرجل الحاجة لأخذ الوقت الكافي قبل التحرك ثانية فهو إما أن يتجنب مشاعره أو يقللها إلى أبعد حد وذلك بإغراق نفسه بالعمل إلى حد كبير أو يعجّل بالدّخول في علاقة أخرى لتلتئم جراحه.

www.ibtesama.com

للتسريع في العملية، اما ان يدفن الرجل مشاعره في العمل أويلئم جراحه بدخوله بسرعة في علاقة حصرية.

هذا ما يفسر ميل الرجال للمضي بحياتهم بسرعة كبيرة والانتقال من علاقة لأخرى. فاذا كانت مشكلته فقدان حبّه فيحل المشكلة بايجاد حب جديد، وعندما يسرع لبناء علاقة جديدة، فان ذلك لايعني أنّه لم يعد يحب المرأة التي شاركها حياته سابقا، وسلوكه لا يكون بأي حال من الأحوال انعكاس لمدى اهتمامه، انه فقط يسعى للخروج من ألمه. في بعض الحالات، كلما كان حبه أكبر كلّما كان تحرّكه للدّخول في علاقة جديدة أسرع. وبالامكان فهم ميله ذاك.

عندما يهرع الرجل الى بناء علاقة جديدة بسرعة، لا يكون سلوكه انعكاسا لمدى اهتمامه بشريكته السابقة.

لايمتلك معظم الرجال ادراكا نظريا عن كيفية شفاء القلب، كثير من الفلسفة المريخية (الرجالية) تصلح لحل المشاكل الاّ أنها لاتصلح لشفاء القلوب المكسورة. فلا يعرف الرجل بالحدس والفطرة أنّ استحضار مشاعره مرّة بعد مرّة هو جزء أساسي من عملية الشفاء، وعلى الرجل ارشاد فطرته بتعقل ورؤية وحكمة أكبر كي ينجح في شفاء جروح قلبه. يجب أن يكون حريصا في كبح جماح نفسه التواقة للدخول في علاقة ما حالا. من المؤكد أنّ اختياره لايجاد العزاء من خلال دخوله في علاقة حميمة مرّة ثانية هو شئ رائع ما دامت شريكته الجديدة تتفهم أنّه يمر بمرحلة النهوض. بعد عدة شهور من الشفاء قد تتغير مشاعره بسرعة، لذا أنصحه بعدم اعطاء وعود أو الدخول بالتزامات. من الأفضل له أن يواعد امرأتين أو أكثر ليتجنّب قيادة امرأة واحدة خلفه، لأن الارتباط مع شريكة واحدة يتعارض مع عملية الشفاء المتصلة بالنسيان.

www.ibtesama.com

عندما يفكر العقل، هناك عدة طرق يمكن للرجال أن يقاوموا، دون علم منهم، من خلالها عملية شفاء قلوبهم طبيعيا. دعونا نستعرض بعض الصيغ التي تعمل على حل المشاكل الا أنها لا تنفع في شفاء القلوب. فيما يلي ستستكشفون بعض المشاعر القلبية التي لا يعيرها العقل أي اهتمام أو ربّما يقلل من شأنها. ومع أن هذه الجمل العقلية تبدو متزنة ومعقولة بكل تأكيد، لكن أنظر كيف يحتفظ العقل ببعض المشاعر التي لا زال الرجل بحاجة لأن يشعر بها. قد تتعلق بعض هذه الأمثلة بالمرأة أيضا. تذكّر أن لكل من المرأة والرجل جانب أنثوي وجانب ذكري، وبغض النظر عن جنسك، ذكرا كنت أم أنثى، قد تتداخل وبدرجات مختلفة، بعض تلك التفاعلات بالجدول الذكري أو الأنثوي.

كيف يتفاعل عقل الرجل وعقل المرأة بشكل مختلف؟

عندما يشعر القلب	عندما يفكر العقل
* أشعر أني محبط جدا، أكره هذا، هذا مؤلم وشاق، أشعر بالفراغ جدا.	* تحمل الشدّة، تابع حياتك فهذه ليست نهاية العالم.
* لا أحس بتشجيع أحد، لا أعرف ماذا سأفعل، أشعر أني سأستسلم.	* لا تستطيع تغيير طبيعة الأشياء، ما عليك سوى قبول الحقائق والتحرك للأمام .
* أشعر بقلق شديد ، لن تعود الأمور كما كانت، لقد دمرت حياتي وتعطل عمل كل شيء.	* يجب أن لا تقلق كثيرا، تقبل كل يوم كما هو عندما يأتي واعمل ما يجب عليك.
* أشعر جدا بالاحراج وأشعر أني فاشل ولا أعرف كيف سأري الناس وجهي، أشعر أني غير فاعل.	* أنظر! عادة ما تحدث هذه الأشياء، تمالك نفسك واخرج، تستطيع أن تحصل على ما تريد.
* أشعر بالغضب لما حدث، هذا خطأ ولا أستطيع تحمله، لن يحدث هذا ثانية هناك أكثر من سمكة في البحر، ليست هذه نهاية الحياة.	* الحياة كلها ليست عادلة، لذا انس، لست بحاجة لأحد، اعتن بنفسك فقط.

www.ibtesama.com

* لا أستطيع تحمل الألم، أنا حزين جدا، أشعر أني وحيد ومهجور، لا شئ أبدا سيجلب لي السعادة.

* الى متى ستواصل عمل ذلك؟ انك تندفع بالأمور الى الأسوأ، احص النعم التي تتمتع بها.

* أخشى أن لا أجد الحب مرة ثانية، عليّ الان أن أبدأ من جديد، لقد فقدت الكثير. ماذا اذا انقلبت الأمور الى الأسوأ؟

* أنت تحمّل الأمور فوق طاقتها، ليس الأمر مهما بهذه الدرجة، انس الأمر وواصل حياتك.

* أشعر بمرارة شديدة وأنا آسف جدا. أتمنى أني تصرفت بشكل مختلف، آه أرجو أن أحظى بفرصة ثانية.

* انتبه! الكمال لله، لا تستطيع عمل شئ الآن. تمهل على نفسك وامنحها فرصة وتحرك للأمام.

* أشعر بالغضب لحدوث ذلك، انه خطأ لا أصدّق ما حدث .

* لم تهتم؟ لا تهتم الا بنفسك من الآن فصاعدا. من يحب الأسى؟

* أشعر بأني مجروح جدا، وعدتني وقلت لي انك ستحبني دائما. كيف طاوعتك نفسك على تركي؟

* هيّا لا تكن طفلا، اكبر، تعقّل،تستطيع معالجة الأمر. استمر بالحياة.

* أشعر بالخوف الشديد، انه أمر ميئوس منه لن أكون سعيدا مرة أخرى، لا يمكن أن يحدث هذا.

* ما حدث قد حدث، لا تستطيع مواصلة ما أنت عليه الى الأبد، ما عليك سوى قبوله.

* أشعر بالخجل، ماكان يجب أن أسمح بحدوث ذلك.

* هذا نصيبك فلا تتوجع ولا تبك عليه، أصلحه.

ترى في كل الأمثلة السابقة كيف أنّ العقل يستطيع ابطال مشاعر القلب. قد تعبّر بعض الأمثلة ليس عن الطريقة التي يفكر بها العقل فقط بل يعرض عليك بعض ما يقوله لك الأصدقاء أيضا. قد يشعر أصدقائك بالتعاطف معك، ولكن بعد أن يشاهدوا معاناتك طول عدة أسابيع، فقد يطلبوا منك الخروج بسرعة من وضعك الحالي، ومع أنهم يضمرون لك المودة ويريدون صالحك، الا أنّ نصائحهم قد تكون ذات ردود عكسية عليك.

www.ibtesama.com

قد يتعاطف معك الأصدقاء، ولكن بعد أن يشاهدوا معاناتك لبضعة أسابيع فسوف يطلبوا منك الخروج بسرعة من وضعك الحالي

يفكر أصدقائك، مثلما يفكر عقلك تماما، أنك تزيد الأمور سوءا بإطالة مدة شفائك، وقد يفكروا بأنك تتساهل مع نفسك. من خلال منظورهم ورأيهم الشخصي، ولا تستطيع أن تبكي طوال حياتك على الحبيب المسلوب لأنهم لا يدركون أنّ مشاعرك تخرج لسبب وجيه جدا.

عندما يكون عقلك جاهزا لقبول الخسارة ويتحرك للأمام، فانه سيحتاج لعدة شهور على الأقل لذلك.

مع التعامل الصحيح والوقت الكافي، ستكون في النهاية قادراً على هتك ستور ظلام اليأس وايجاد ضوء الحب والبهجة في قلبك مرة أخرى. من المهم ادراك عواقب عدم تكريس الوقت الكافي للشفاء. حتى ولو كانت تلك قد قامت غير الحب ودعم العلاقة، فلا زلنا بحاجة لشفاء قلبنا عند انتهائها.

في الباب التالي سنناقش المواضيع والتحديات الملازمة لأسى خسارة الحب.

www.ibtesama.com

-٤-

الأسى على فقدان الحب

يعني الحزن على ضياع الحب يعني الشعور الكامل ثم التخلّص من العواطف المؤلمة التي تظهر عندما نستعرض خسارتنا. ومع أنّ هذه عملية آلية، إلا أن هناك عدة طرق نستطيع من خلالها التدخل دون علمنا.

وكما شرحنا في الفصل السابق، فإن أحد الأخطاء العامة هو التحرك بسرعة كبيرة وعدم اعطاء أنفسنا الوقت الكافي لنحزن، والخطأ الثاني هو عدم السماح لأنفسنا بالتعبير عن شعورنا. عندما نفقد شريكا أو عند انتهاء علاقة ما، نتوقع أن نشعر بموجات من الحزن والأسف، الا أنّ ذلك جزء من عملية الحزن، فعند فك روابطنا أو علاقتنا مع شخص ما، هناك مشاعر أخرى نحتاج لأن نمر بها ونطلقها لنتحرر.

عواطف الشفاء الأربعة:

لتحرير ارتباطنا، نحتاج لأن نشعر بأربعة عواطف شفاء وهي (الغضب، الحزن، الخوف ، الأسف) وما دمنا مستمرين بالشعور بالغضب والحزن فذلك يعني أننا لا زلنا مرتبطين بعلاقتنا السابقة بطريقة ما. واذا شعرنا بالخوف والأسف فقط، فلن نكون منفتحين على الاحتمالات الجديدة الموجودة أمامنا. والعواطف الأربعة معا هامة جدا اذا ما أردنا النسيان وفتح صفحة جديدة في حياتنا المقبلة، فهي تلعب دورا رئيسياً في عملية تحرير الارتباط " واعادة تنظيم قلوبنا". بنفس الطريقة التي يحتاج بها العظم الى اعادة ترتيب حتى يشفى بشكل صحيح فان رغباتنا تحتاج الى اعادة ترتيب بدلا من استمرارنا في النظر الى جهة واحدة فيما يتصل بما نريد ونحتاج. يجب علينا اعادة ترتيب اتجاهاتنا لفتح أنفسنا على مصادر جديدة للحب والدعم. ان استكشافنا وشعورنا بالأربعة عواطف السابق ذكرها، يحررنا لكي نعدّل توقعاتنا واحتياجاتنا وآمالنا وما نريده، وكل من هذه الأربعة تلعب دورا رئيسا. دعوني الآن أبين أهمية كل واحدة منها .

www.ibtesama.com

عاطفة الشفاء الأولى ، الغضب :

يسمح لنا الغضب عاطفيا استكشاف ومعرفه ما حدث وما لم نكن نريد حدوثه. وما الغضب الا الاعتراف العاطفي بأننا لا نحصل على ما نريد الحصول عليه، فهو يعمل كاشارة التحذير التي تأمرنا بالتوقف وتعديل أنفسنا استعدادا لمواجهة ما حدث، وقد نجد أنفسنا بعد الخسارة محاصرين بحالات من الذهول وعدم الشعور بالعاطفة ما لم نسمح لأنفسنا بالغضب، فالشعور بالغضب يحررنا فجأة من التضارب ويعيد وصلنا بعواطف الحب والحياة.

شعورنا بالغضب يعيد اتصالنا بالحب والحياة.

ونتيجة للشعور بالغضب، نستطيع تحرير أنفسنا من الاتصال بما يريده الماضي والبدء بالشعور باحتياجاتنا وبرغبات جديدة متحررة من الارتباطات. وعندما تتحرر الرغبة من الارتباط، ننفتح على كافة الاحتمالات، وبدلا من: "أريد حب شريكي" تصبح الحاجة: "أريد أن أحب"، ووضع أنفسنا ضمن حدود رغبة غير مرتبطة هو القدرة الفطرية للتعرف على مصادر وفرص جديدة للحب والدعم.

عاطفة الشفاء الثانية:- الحزن

يسمح لنا الحزن عاطفيا استكشاف ومعرفة ما لم يحدث وكنا نوّده أن يحدث. وهو الاعتراف العاطفي بأنّ ما قد حدث ما لم نكن نوده أن يحدث. لن نستطيع تعديل توقعاتنا حسبما هو ممكن أن يحدث الآن ما لم نسمح لأنفسنا بالحزن بعد الخسارة، فالشعور بالحزن يعيد وصلنا بقدرتنا على الحب والقيم والتمتع بما لدينا فعلا، وفي الوقت الذي يجلد الحزن توقنا للحياة، فإنه يفتح قلوبنا للشعور بحلاوة الحب مرة ثانية.

www.ibtesama.com

الشعور بالحزن ثمّ التخلّص منه يفتح قلوبنا للشعور بحلاوة الحب مرة ثانية.

نتيجة الشعور بالحزن، نستطيع أن ننهي مقاومتنا ونستسلم لما حدث ونتقبّل الخسارة تدريجيا. يوفّر لنا هذا التسليم الأسس التي سنعتمد عليها في تعديل توقعاتنا. اما العودة والشعور بالفوارق الدقيقة المختلفة التي نودها أن تحصل فقد تكون ضرورية اذا ما أردنا تعديل توقعاتنا وآمالنا. بدلا من :- "أتوقع حب شريكي" تصبح حاجاتنا :- " أتوقع أن أحب". ان وضعنا أنفسنا ضمن هذا التوقع غير المربوط هو ثقتنا الواضحة بأنفسنا وضماننا الذاتي أنّ بامكاننا الحصول على مانريد.

عاطفة الشفاء الثالثة: الخوف

يسمح لنا الخوف استكشاف ما يمكن أن يحصل ولانوّده أن يحصل. وهو ليس توقع عبثي بل اقرار عاطفي لما لانوده أن يحدث. والشعور بالحزن ومقاومتنا لما يمكن أن يحدث، يعيدان وصلنا بحالة هشة نكون بها معرضين لكافة الاحتمالات. يوفر هذا الوصل القدرة على تمييز ما نحتاجه ونعتّم عليه الآن .

نتيجة الشعور بالخوف، نستطيع تعديل احتياجاتنا وفق ما هو متوفر الآن بدلا من الاستمرار بشعورنا بالحاجة بمالم يعد ملكنا. وبدلا من :-"أحتاج الى حب شريكي ودعمه" تصبح حاجتنا:-"أحتاج أن أكون محل حب ودعم". ووضع أنفسنا ضمن هذه الحاجة الحرّة غير المرتبطة هو القوة والتصميم اللازمين لايجاد الحب مرة ثانية.

عاطفة الشفاء الرابعة: "الأسف":-

يسمح لنا الأسف استكشاف ما لا يمكن أن يحدث ونريده أن يحدث، فهو الادراك العاطفي بأن ما نوّده أن يحدث لا يمكن أن يحدث. وهذا الادراك حاسم جدا لتخطّي الارتباط ونسيانه. والأسف اعتراف بعدم مقدرتنا على ابطال ما حدث. وبدلا من عكس

www.ibtesama.com

الضوء على :- "ما هو غير ممكن" فاننا ننتقل الى قدرتنا على تمييز "الممكن" وهذه القدرة تساعدنا على تلقي التعاطف اللازم لشفاء قلوبنا مرة ثانية. لاشك أنّ اقصاء الأسى العاطفي يجلب لنا السلام.

الشعور بالأسف ثم طرحه يوفر لنا القدرة على تمييز ما هو ممكن.

نتيجة للشعور بالأسف، سنكون قادرين على طرح آمالنا السابقة وايجاد أمل جديد في النهاية، وبدلا من:-"أود لو كان شريكي قربي ليحبني"، تصبح حاجاتنا :-"أوّد لو أحب". انّ وضع أنفسنا ضمن هذا الأمل غير المرتبط هو القصد والحافز المطلوب للبدء مرة ثانية. ولن نستطيع الشعور بالحب الجديد بشكل كامل في قلوبنا مرة أخرى ما لم يبزغ ضوء هذا الأمل.عند ذلك فقط سنبدأ بالشعور في التحرر من ظلام يأسنا.

تلعب كل من عواطف الشفاء الأربعة دورا حاسما في عملية الشفاء من كسور القلب. والكل سواء في الأهمية ولا فرق بينها في الترتيب، غالبا بعد الخسارة، أو خيبة الأمل، ما نتعرّض أولا للغضب ثمّ الحزن ثمّ الخوف وأخيرا الأسف. ومع ذلك قد يختلف هذا الترتيب من شخص لآخر ومن حالة لأخرى. قد تساعدنا معرفتنا بهذه الحالات الأربع على استكشاف مشاعرنا تماما ثم مساعدتنا على شفاء قلوبنا. لكن عندما نهمل ولو حالة واحدة، فقد يتأخر الشفاء وتتعرقل العملية بالكامل. ولكي نأسى على ضياع الحب بشكل صحيح، يتوجب علينا التأكد أننا من داخل عقولنا قد أعطينا قلوبنا تصريحا للاحساس بكل من هذه المشاعر الأربعة.

العواطف السلبية تساعدنا على تغيير اتجاهاتنا.

اذا ما كنا نقود سيارة في اتجاه واحد وقررنا التوقف للاستدارة، علينا الضغط على الكوابح. والشعور بالعواطف الأربعة سابقة الذكر يشبه عملية الفرملة قبل التمكن من

www.ibtesama.com

الاستدارة. يدرك العقل ضرورة تغيير الاتجاهات الاّ أنّ مهمة الفرملة من واجبات القلب. ولتغيير الاتجاه وتحقيق الحب مرة ثانية، على قلوبنا أولا التوقف والنسيان. والأسى على الخسارة هو نسيانها والسماح لها بالمرور مما يحررنا ويسمح لنا بتغيير الاتجاه ويساعدنا على تحديد احتياجاتنا وتوقعاتنا وآمالنا وما نريده حتى آخر لحظة. وعندما نتوقف عن الاعتماد على حب شريك حياتنا الذي لم يعد موجودا، نكون قادرين على الانفتاح لتلقي فيض الحب المتواجد.

عندما لم نعد معتمدين بعد الآن على حب شريكنا،نكون منفتحين لتلقي الحب المتواجد.

مالم نفهم الارتباط أولا، لن نتمكن من التحرر منه والتحرك للأمام. نفهم من اشارات الألم العاطفي أننا لازلنا نتمسك بما لم يعد موجودا، والشعور بالألم المتزامن مع كل من عواطف الشفاء الأربعة هو في النهاية مؤشر على التحرر من الألم. اذا ما رمى اليك أحد ما بقطعة بطاطا ساخنة، فقد ترميها حالا بحركة آلية أوتوماتيكية، وبالمثل عندما نكون غير قادرين تماما على تحمل ألم التمسك، فاننا نتركه آليا، وبمعاناتنا لعواطف الشفاء يتضاءل الألم ونستطيع في النهاية تحرير أنفسنا منها ونسيانها.

عندما نكون قادرين تماما على تحمل ألم التمسك فاننا نتحرر منه آليا.

اذا لم نكن قادرين على تحمل معاناة كامل مدى شعورنا، سنجد أنفسنا معلقين في احدى مستوياتها. بدلا من الشعور بعواطفنا ومن ثم ايجاد السلوى نجد أنفسنا محاصرين بأحاسيس سلبية، وتعبير"محاصرين" أو"معلقين" يعني أننا بغض النظر عن مدى شعورنا

www.ibtesama.com

بعاطفة ما فاننا لن ندعها تمضي لحال سبيلها، وبدلا من نسيانها نصبح في النهاية فاقدي الحس وبدلا من فتح قلوبنا لفرص جديدة من الحب والأمل، فاننا نغلقها.

بدلا من شعورنا بعواطفنا ومن ثم ايجاد العزاء، نصبح أسرى مشاعر وأحاسيس سلبية

يجب المرور بمعاناة كل من عواطف الشفاء الأربعة بالكامل حتى نتمكن من اكمال عملية الأسى، الا أنّ معظم الناس لايعلمون هذه الديناميكية وبكل أسف لذا لا تكتمل عملية الشفاء. عندما يفقدون الحب فالهم يعانون عاطفة واحدة أو عاطفتين فقط وليس جميعها، فبدلا من التحرك للأمام، يبقون معلقين.

في الباب التالي، سنرى كيف تتأكد من أنّك لن تبقى معلّقا في واحدة من عواطف الشفاء بل ستتابع التحرك لمزيد من الحب والسعادة والسلام.

www.ibtesama.com

-٥-

التحـــــــــرّر

تشرح الرؤية الجديدة الخاصة بعواطف الشفاء الأربعة كيف أنّ مجرد لمس العاطفة لا يأتي بفائدة ما دائما، وأحيانا يؤدي الانغماس في عواطفنا الى ورطة لا نستطيع التحـــرر منها، كلما طال أمد نضالنا للخروج من آلامنا كلّما غرقنا فيها أكثر. بعد عدة تجـــارب كهذه، نقوم بكل استطاعتنا لتجنب الشعور بعواطفنا السلبية، وعلى المدى القصير، قـــد نتجنب أو نقلل ألمنا العاطفي الاّ أنّ هذا العزاء المؤقت يأتي مع تكلفة مختفية.

بكبت اتجاهاتنا وعدم مبالاتنا بعوا طفنا السلبية، فاننا نفقد قدرتنا بالتدريج على الشعور بعواطفنا الايجابية.

أحد أسباب بهجتنا الغامرة بالتواجد قرب الأطفال هو أنهم زاخرون بـــالعواطف، وعندما يروك فانهم يظهرون فعلا بهجتهم وفرحهم، وعندما يحبوك فانهم يشعرون بذلك الحب فعلا. ونحن لدينا كالأطفال القدرة على الشعور بطاقة قصوى ولكننا ككبار غالبا ما نفقد هذه القدرة والى درجات متفاوتة. خلال التأقلم مع التحديات وخيبات الأمـــل تصبح عواطفنا مخدّرة، ولدى عدم احساسنا بالغضب أو الحزن أو الخوف أو الأســـف، فاننا في النهاية نفقد قدرتنا على الشعور بالحب والبهجة والعرفان بالجميل والسلام، ولدى تأكدنا بأننا لا نكبت انفعالاتنا السلبية، نستطيع أن نبقي قلوبنا مفتوحة.

لدى عدم الشعور بانفعالاتنا السلبية، نفقد بالتدريج قدرتنا على الشعور بمشاعرنا الايجابية.

---

www.ibtesama.com

دون فهم ومعاناة لكيفية اطلاق أحاسيسنا السلبية، سنظل قلقين دائما بأنها ستجرّنا للأسفل، ومع ذلك متى تعلّمنا كيف نحس بمشاعر الشفاء الأربعة، فلن نشفي القلب المكسور فقط بل سنتأكد من أنه سينمو بشكل أقوى من ذي قبل، ومع أن ذلك قد يكون صعب التخيّل الآن فاننا سوف نتمكن بعد شفاء القلب الكسير، من أن نحب ونستمتع بالحياة حتى بدرجة أجمل من السابق.

فيلم مخيف:

أذكر أني لدى قيامي بأوّل اتصال كانت تلك المشاعر بحاجة للتوازن . قبل ثمانية عشر عاما مضت كنت جالسا في قاعة سينما بانتظار مشاهدة فيلم رعب. عادة لا أحب أفلام الرعب الاّ أنّ أصدقائي أخبروني أنه فيلم روحي جدا علاوة على أنه مرعب، ومع أنه كان مجرد فيلم، أصبحت عصبيا جدا وابتدأت أشباح الخوف المتصلة بذلك النوع من الأفلام بالظهور بينما كنت جالسا هناك. كنت أنا وصديقتي الوحيدين في القاعة، وقبل بدء عرض الفيلم مباشرة، جلس شخص طويل جدا يرتدي قبعة رعاة البقر أمامي مباشرة وحجب عني الرؤية وكان بغاية الفظاظة وعدم التقدير حين جلس أمامي مباشرة في قاعة واسعة خالية من المشاهدين. قلت في نفسي:- ياله من غبي، وأصبحت غاضبا مهتاجا في الحال. لم أدرك أنه لا يعرف أنه قد حجب الرؤية عني، لقد كان طويلا جدا، فلم يسبق مطلقا أن حُجبت عنه الرؤية في اجتماع أو مسرح أو قاعة. لم أكن أمتلك في تلك الأيام المهارة اللازمة لأطلب منه بلطف أن يتحرك من أمامي، وبدلا من ذلك جلست هناك لنحو ثلاثة أو أربعة دقائق وأنا أتميز من الغيظ ويزداد غيظي في كل دقيقة فقررت الانتقام، وقمت وجلست مع صديقتي أمامه مباشرة، أدركت في النهاية أنه لم يكترث لا قليلا ولا كثيرا لما فعلت حتى أنه لم يلاحظ ما حدث. أثناء جلوسي هناك وأنا غاضب ومعزيا نفسي قليلا بأني فعلت شيئا ما، أدركت أن كل اهتياجي والاثارة التي أحسست بها من فيلم الرعب قد اختفيا، وأثناء ستمرارنا بانتظار بدء الفيلم أدركت أني لم أعد عصبيا

www.ibtesama.com

بالمرة، عندما غضبت تلاشت الاثارة بشكل ما. أدركت بالعقل أن ميلي لكبت غضبي، ما لم يستثار فعلا، تسبب بشكل ما في زيادة خوفي وكنتيجة لرفض مشاعر الغضب لـــدي، نمت مخاوفي وأصبحت أقوى، ولاخضاع هذا الوضع للفحص بدأت بتطوير عملية غضب خفيف افتعلتها في كل مرة أشعر فيها بالاثارة، وبدأت أجد راحة نفسية حالا.

عندما أوازن ما بين مخاوفي وتعابير غضبي تزول الاثارة والقلق.

اكتشافات جديدة:-

من خلال اكتشافي الشخصي،عرفت أن عملائي كانوا يحجزون الانفعالات السلبية في حياتهم. كان بعضهم يحجز شعوره بالغضب لأنه لم يستطع البكاء، وآخرون بكـــوا بسهولة الا أنهم لم يغضبوا ، ونتيجة لذلك حوصروا في حزنهم ، لقد شل الخوف وعدم الأمان بعضهم لأنهم لم يأخذوا الوقت الكافي للتعبير عن حزنهم أو غضبهم، فيما علـــق الآخرون في أساهم و لم يستطيعوا أن يحبوا لأنهم لم يواجهوا مخاوفهم. علق النـــاس مـــن خلال عدة طرق ومنعتهم ظروفهم الاجتماعية ببساطة من التعرف على عاطفة أوأكثـــر من عواطف الشفاء والشعور بها. اكتشفت أنّ كل حالة سلبية كانت نتيجة مباشرة لعدم التوازن بين الانفعالات السلبية. بوجود التوازن الصحيح يأخذ التحرير الشفائي طريقـــه آليا، وتحل مشاعر الشفاء الايجابية كالحب والسلام والتفهم والتسامح والثقة آليـــا محـــل المشاعر السلبية.

كافة الحالات السلبية هي نتيجة مباشرة لعدم التوازن بين الانفعالات السلبية

---

www.ibtesama.com

تلك كانت طريقة مختلفة للنظر الى الانفعالات السلبية. وقبل هذا الادراك ظننت أن الأحاسيس السلبية هي المشكلة وليست الحل. بهذه الرؤيا الجديدة بدلا من تشجيع عملائي على محاولة التخلص من انفعالاتهم السلبية أو محاولة التعبير عنها، وجدتني أقترح عليهم توسيع ادراكهم للأحاسيس السلبية لتشمل مشاعر الشفاء الأربعة السابق ذكرها. نتيجة لذلك فهم عندما يجدون أنفسهم غارقين عمليا في احساس ما، فان انتقالهم الى احساس آخر قد يعطيهم حالا التعزية ويمنحهم راحة البال. بعد أن تعاملت مع آلاف العملاء ومشاركي الحلقات، تمكنت أخيرا من صياغة وتنقيح هذا المفهوم الجديد المتعلق باحساسات الشفاء الأربعة.

الالتصاق بالغضب:

اذا لم يكن باستطاعة شخص ما الشعور بالحزن والأسى فمن السهل حينئذ أن يلتصق به الشعور بالغضب. ولأسباب اجتماعية فان لدى الرجل بشكل خاص مشاكل في اظهار مشاعر الحزن والخوف والأسى أو الاعتراف بمشاعر الغضب، وهذا التحديد يضطرهم لدفع الثمن غاليا.عندما يعانون أخيرا من مشاعر سلبية فانهم ينسحقون ويبدو الأمر حينذاك أنّ آلام كل مشاكل الحياة قد ظهرت وطفت على السطح، ومع أن من الصعب التعامل مع هذا الوضع وتدبر أمره، الا أن الرجل سيكون حرا والى الأبد من الوضع الاجتماعي الذي يحد من حركة كثير من الرجال اذا تمكن من اكمال عملية الأسى.

عندما لايتمكن الرجل أو المرأة من الاعتراف بخوفه أو خوفها أو أساه أو أساها ومشاركة غيره/ غيرها فيه، فسوف تحد قدرته/ قدرتها على استقبال الحب أو تقديمه..اذا كان الشخص يعاني من كسور القلب الا أنه غير قادر على الاعتراف بأحاسيسه المتزايدة المكشوفة، فقد يصبح دفاعيا كثير الطلبات أو غير مبال في علاقاته التالية. وحالما يبدأ الشعور بزيادة الحب وبقوة العلاقة الوثيقة فسوف تدب الحياة في مشاعره المعلقة (غير

www.ibtesama.com

المقررة بعد) كالحزن والخوف والأسف. لتجنب اضطراره للتعامل مع هذه المشاعر المعلقة ثانية،فان ميله الآلي سيكون الانسحاب.سيبدأ الشعور بالضعف وعدم القدرة على الحصول على ما يحتاج وبالارتباك في مشاعره والشك في التزاماته، ولما كان قد كبت هذه المشاعر من قبل فسوف يكبتها ثانية، وسيميل لأن يكون دفاعيا كثير الطلب غير مبال على الرغم من شعوره بأهليته .

الالتصاق بمشاعر قابلة للجرح:

بنفس الطريقة السابقة، عندما لايتمكن شخص ما رجلا كان أم امرأة من معاناة شعوره بالغضب، يكون من السهل أن تلتصق به أحاسيس كالحزن والخوف والأسف. وعادة ما تواجه المرأة صعوبة في الاعتراف باحساسها بالغضب. يساهم المجتمع بشكل خاطئ في العبوس بوجهها قائلين "لا" أو قد يعبرون لها عن غضبهم منها. تعلمت النساء منذ أن كنّ طفلات صغيرات أن يكن مرغوبات لا أن يرغبن، اعتدن أن يكنّ جميلات محبوبات وتكيّفن هكذا كما لم يتم تشجيعهن على وضع حدود أو ابداء غضب.

تمّ تعليم النساء منذ أن كنّ صغارا، أن يكنّ مرغوبات لا أن يرغبن.

يجب على النساء لشفاء كسور قلوبهن، أن يكنّ قادرات على التغلّب على تحديد التعبير عن أحاسيسهن، وأنّ السماح بالغضب أمر هام جدا اذا ما أردن الثقة بالحب ثانية، ودون الشعور بالقوة والوضوح اللذان ينشآن عن الغضب، فلن يكون هناك حدود لخوف المرأة وأساها وحزنها. تتجنّب المرأة بشكل عام بعد انكسار قلبها، الدّخول ثانية بعلاقة ما لكي تتحاشى الغرق في ظلام هذه المشاعر. ما لم تتوازن المشاعر القابلة للانجراح مع التعبير عن الغضب، فان مجرد التفكير في الدخول في علاقة جديدة قد يظهر المشاعر المؤلمة غير المتخذ بها قراراً بعد. ولتجنب القلق والازعاج هذا، قد تلجأ المرأة الى عدم الدخول،

www.ibtesama.com

في علاقة مرة أخرى. ولما كانت غير قادرة على التنفيس عن ألمها، ستميل المرأة الى الكآبة وتصبح قاسية غير واثقة بأحد اذا لم تشعر بالغضب وتتحرر منه. كذلك سيكون أكبر عائق أمامها هو ايجاد الحب مرة لأخرى.

الأحاسيس لا تعرف الجنس

مع أنّ لدى النساء عموما صعوبات ومشاكل في الشعور بالغضب والمشاعر العدائية والتحرر منها، ولدى الرجال عموما صعوبة بالتعبير عن مشاعرهم القابلة للجرح، الا أنّ هذه الاختلافات غير فطرية.

قدرتنا على الشعور بأحاسيسنا ليست اختلافات تتعلق بجنسنا بل انها بدلا من ذلك تأثرت بشكل كبير بوالدينا ومجتمعنا وما مررنا به خلال طفولتنا المبكرة.

ويحتاج كل من الرجال والنساء الى الشعور بأحاسيس الشفاء الأربعة .

على الرغم من أن الوضع الاجتماعي قد اضطر الرجال الى كبت مشاعرهم القابلة للجرح واضطر النساء الى كبت مشاعرهنّ العدائية، فانّ هناك الكثير من الاستثناءات خاصة عندما ينكسر القلب. واذا ما أعطي الرجال الفرصة فسوف يكونوا معرضين للجرح كالنساء، والنساء عدائيات كالرجال تماما. كمستشار شاهدت بشكل متكرر أنّ كثيرا من الزبائن رجالا كانوا أم نساء، يمكن أن يشفوا قلوبهم بشكل أكثر فاعلية اذا أولوا اهتمامهم بشكل متساو الى أحاسيس الشفاء الأربعة. كقاعدة عامة وجدت أنّ الاحساس الأسهل الذي يستطيع العميل أنّ يشعر به ويتكلّم عنه هو الذي يحجب الأحاسيس الأخرى، فهو كجبل الجليد لا تبدو منه سوى قمته. يمكن أن يحدث التقدم باستكشاف المستويات الأعمق الموجودة تحت سطح العقل. وغالبا ما يأخذ التحرر الكامل مكانه فقط بعد الرجوع لفحص الماضي الذي كانوا يعانون فيه شعورا مؤلما معينا.

www.ibtesama.com

ومتى ما عبّروا عن مشاعر الشفاء الأربعة جميعها فانهم يتحررون ويمارسوا مشاعر الحب الايجابية المخفية ويتفهموا التسامح والعرفان بالجميل.

دعونا نتفحص بعض الأمثلة:

الالتصاق بالحزن والخوف:-

توفي ريتشارد زوج ماري بنوبة قلبية عن ثمانية وثلاثين عاما، بعد خمس سنوات من وفاته، أتت الأرملة لطلب الاستشارة. كانت مكتئبة وقالت أن حياتها كانت فارغة بعد رحيل زوجها ريتشارد، ولا وجود للبهجة فيها، وعندما سألتها عن عملية حزنها قالت أنها استغرقتها سنوات الاّ أنها في الحقيقة لم تتغلّب عليها. كانت حزينة جدا وقد بكت وبكت لأشهر طويلة دون أن تجد العزاء أو الراحة، حتى أنها لم تفكر لسنوات في الدخول في علاقة ثانية. كان والدها قد توفي عندما كانت صغيرة وازدادت أحزانها بوفاة ريتشارد زوجها وكان من المؤلم جدا لها أن تحب ثانية. نتيجة لذلك قاومت فكرة الدخول في علاقة جديدة مع رجل آخر.

عندما نفقد الحب قد نشعر أنه من المؤلم جدا أن نحب ثانية .

أخيراً تمكنت ماري من تحرير نفسها من الخوف والحزن بأن سمحت لنفسها أن تغضب. قبل طلبها الإستشارة لم تكن أبداً تفكر بالغضب و لم يظهر عليها مطلقاً أنها ستحب. أمضت سنوات غارقة في حزنها وأساها وخوفها إلا أنها لم تتغلب على تلك المشاعر و لم تخرج منها. وبالسماح لنفسها بالاستكشاف والشعور والتعبير عن غضبها، تمكنت تدريجياً من التحرك للأمام وإيجاد الحب. حتى أنها عبرت عن غضبها من الله الذي أخذ والدها. عمل تعبيرها عن الغضب على إعادة اتصالها برغبتها للحب والحياة، وفي

www.ibtesama.com

النهاية شجّعها على الدخول في علاقة غرامية مرة ثانية. لقد عملت مخاوفها على جرها للخلف إلى أن عرفت الغضب وعبّرت عنه.

الإلتصاق بالغضب والغيظ والإستياء :

شعر توم بالراحة لطلاقه وتحرره. عندما كان متزوجاً كان محبطاً تماماً وشعر أنه مهما عمل لزوجته لم يكن ذلك كافٍ أبداً، وأن كل ما يقوله لها كان خطأ. قال لي موضحاً: "كانت زوجتي كثيرة الطلبات، وخلت حياتنا من البهجة والسرور. والعلاقة يجب أن تكون ممتعة". بعد طلاقه، بدأت متعته، وكانت راحته في أن يعزف الموسيقى التي يحبها، ويتبع الجدول الذي وضعه لنفسه، يأكل ما يريد ويشاهد الأفلام التي يحب مشاهدتها. بدأ يخرج في مواعيد غرامية ثانية ويمرح كثيراً، ولكن عندما كانت أي علاقة كانت يقيمها تأخذ صفة الجدية ، كان يتراجع عنها. بالنسبة له بدا ان كل امرأة قابلها أصبحت في النهاية كثيرة الطلبات مثل زوجته تماماً. مع أن توم كان إيجابياً وكان يرغب بزوجته السابقة، فإنه كان لا يزال غاضباً عندما كان يتكلم عنها، وعبر عن استيائه لأن زوجته لم تقدّر أياً من جهوده وكانت طريقته للتأقلم مع الغضب والتعبير عنه هي بكل بساطة : اللوم ومتابعة الحياة والتأكد أنه لن يرتبط مرة ثانية بامرأة كثيرة الطلبات. ومع أنه لم يدرك، إلا أنه علق في غضبه الذي أثّر على كافة علاقاته، وعند نقطة معينة في كل علاقة جديدة يقيمها كان يشعر بغضبه ويلوم شريكته ويواصل حياته.

تكشف الطريقة التي نتأقلم من خلالها مع خسارتنا للحب، كيفية احتمال تأقلمنا مستقبلاً مع الحب بشكل آلي.

توقع توم من شريكته الجديدة أن تكون خفيفة الظل قليلة الطلبات تحب البهجة وتكون قنوعة وراضية معه دائماً. اعتبر توم نفسه سهلاً وتوقع من شريكته القادمة ان

www.ibtesama.com

تكون كذلك. عندما كانت شريكته الجديدة تعبّر عن رغبتها في المزيد، كانت ردة فعله دفاعية ويلومها أنها كثيرة المطالب، لم يدرك أن توقعاته من علاقته كانت غير واقعية و لم يستطع أن يرى أنه نفسه قد أصبح مطالباً. خلال الإستشارة بدأ يدرك كيف أن توقعاته كانت غير واقعية؛ وتعلم كيف أن من الطبيعي أن يكون للرجال والنساء ردود فعل مختلفة وأن علاقة الحب تتطلب قبول هذه الإختلافات. قد يستطيع أخيراً أن يقبل، في عقله، حاجة المرأة للمشاركة في مشاعر سلبية إلا أنه قد يرتبك عندما يظهر الإنزعاج على شريكته. لتعديل توقعاته على المستوى العاطفي، يحتاج أن يشفي قلبه، ثم بعد ذلك نظرنا في زواجه وكيف أنه لم ياس على فشله فيه قبل ست سنوات.

يجب أن نشفي القلب لكي نعدل توقعاتنا على المستوى العاطفي.

عندما طلق توم زوجته، لم يخطر بباله مطلقاً استكشاف أحاسيس الشفاء الأربعة، كان مرتاحاً جداً و لم يدرك أن هناك جرحاً يجب أن يشفى. أثناء حديثنا عمّا حدث، كان يبدي بعض الغضب إلاّ أن الأسف والحزن لم يظهرا عليه. كان مسروراً لانتهاء علاقته مع زوجته. أخيراً عندما ركّزنا على كيفية شعوره في بداية علاقته، أظهر بعض الحزن وخيبة الأمل. إلا أنه من الواضح كان منغلقاً على نفسه؛ وعندما طلبت منه أن يتذكر متى أحس بخيبة الأمل، تذكر فقد أبيه عندما كان في الثانية عشرة من عمره. توفي والده في حادث سيارة، وقد حطّمه هذا وحطّم والدته، وأخبره شخص ما أثناء الجنازة أن يكون قوياً لأجل والدته؛ وجاهد ليحبس دموعه ولا يُظهر الحزن. وحاول أن يكون مبتهجاً حتى لا يزيد عناء والدته. لدى تذكره ذلك الوقت ولدى سماحه لنفسه بالشعور بأحاسيس الشفاء الأربعة، تمكّن بالتدريج من شفاء قلبه الّذي تحطم في تلك السن المبكرة.

www.ibtesama.com

عند احتباس شعور ما في ماضينا، سنواجه صعوبة بالشعور كاملاً بذلك الاحساس إلى أن يتم تحريره.

لم يستطع توم خلال سنين شبابه تحمّل الحزن وخيبة الأمل من شريكات حياته لأن هذه المشاعر كانت ما زالت حيّة داخله. وطالما لم يكن راغباً في الشعور بحزنه وأساه، لم يستطع تحمل خيبة الأمل في علاقاته؛ لذا كانت ردة فعله دفاعية مصحوبة بالغضب واللوم. لدى مواجهته لمشاعره كان قادرا وبالتدريج على تعديل توقعاته وتفهم حاجة شريكته في أن تشعر بالانزعاج أحيانا. مع هذا التعديل الحاسم استطاع أن يكون أقل دفاعية وأقل مطالب من شريكته.

الالتصاق بالأسف والشفقة على النفس

تزوجت دانا منذ اثنتي عشرة سنة، تركها زوجها وعاش مع سكرتيرته الأصغر سنا منها، فأصبحت وحيدة عزباء من جديد لأكثر من عشر سنوات. عندما تحدثت عن زوجها ركس، بدت في صوتها نغمة الشفقة على الذات وفقدان الأمل، أما في عقلها، فعمله ذاك حطّم حياتها بشكل أساسي. حكت قصتها تلك مرارا خلال السنوات الماضية الاّ أنها لم تنسها وهي تواصل حياتها. من وجهة نظرها لن تكون الحياة مشرقة أبدا. علقت دانا في شعورها بالأسف فلم تستطع النسيان والتقدم بحياتها للأمام، وطالما تمكنت من الاحتفاظ بفكرة فقدها ركس، كان بامكانها تجنب مواجهة مخاوفها في أنها مرفوضة مرة ثانية. أما في أعماقها فقد شعرت أنها غير مناسبة ولا تستحق الحب وخائفة من أن لا تحب ثانية أبدا. وما لم تعترف بهذا الخوف فلن تستطيع طلاقه والتخلص منه.

هذه هي المشكلة مع الأحاسيس السلبية لأن معظمها غير منطقي ومبني على معتقدات خاطئة. للتخلص من هذه المعتقدات، يجب علينا أولا أن نشعر بهذه العواطف

www.ibtesama.com

السلبية. لكي تحافظ على كبريائها، لم تكن دانا راغبة بالاعتراف بمخاوفها حتى لنفسها في أنها لا تستحق الحب ولن تجده ثانية.

للتخلص من المعتقدات الخاطئة، يجب علينا أولا أن نشعر بالأحاسيس السلبية.

خلال الاستشارة، ولدى تذكرها الأوقات التي كانت فيها تحب ركس، كانت دانا قادرة على البدء بالشعور بحزنها. تذكرت كم كانت تحب زوجها وتذكرت الأوقات الخاصة التي اقتسماها معا كما تذكرت كم تألمت عندما تركها زوجها. لدى مكوثها مع حزنها، كانت حينذاك قادرة على الشعور بعمق أكبر قليلا. اكتشفت أن جزءا منها كان مرعوبا من أن لا تجد الحب مرة ثانية. بعد أن استطاعت الشعور بالخوف، عدت معها بالزمن إلى الخلف، استطاعت تذكر وقتا آخر مر بحياتها عندما شعرت بالخوف مرة أخرى، تذكرت والدها عندما كان يصرخ على والدتها وكان سيئا في معاملتها، ومع أن والدها لم يعاملها بنفس الطريقة التي عامل بها أمها، الا أنها كانت خائفة منه. لتجنب غضبه كانت تحاول أن تكون جيدة فعلا بنظره. اعتقدت داخل أعماقها أنها اذا عبّرت عن مشاعرها بحريّة أو عملت ما كانت تريد عمله فقد تفقد حب أبيها ويعاقبها. كانت تواجه صعوبة في الغضب من والدها لأنه لم يكن سيئا معها. والذي لم تفهمه هو أنه لا زال باستطاعتها أن تغضب من الأشياء التي لم يفعلها، وأدركت أن والدها لم يتركها بحالها لتتصرف على سجيتها و لم يمنح نفسه الوقت ليعرف من هي وبماذا تشعر وماذا تريد وما الذي هي بحاجة اليه. أعطت هذه الرؤية الاضافية دانا سببا في أن تغضب، وباعطائها نفسها اذنا بالغضب لتجاهلها من قبل ابيها، تمكنت دانا أخيرا من اطلاق مخاوفها والتخلص منها.

www.ibtesama.com

الانفتاح على الحب مرة أخرى:-

باستخدام هذا المدخل في آلاف الحالات، وجدت أن شعور المشاركين والعملاء بكامل أحاسيس الشفاء الأربعة من خلال جلسات استماع النجاح الشخصي العلاجية، مكنهم من التخلص من آلام ماضيهم وانفتحوا على حب متزايد ومن ثم نجحوا في حياتهم. غالبا ما يكون الشخص قد بذل قصارى جهده وأكثر مما هو كاف للتأسي والتعامل مع واحد أو اثنين من أحاسيس الشفاء ، الا أنه لن يستطيع التحرك للأمام ما لم يتعامل مع الأحساس الرابع أيضا. في أغلب الحالات عندما نجد أنفسنا محصورين في أي من الأحاسيس الأربعة، من المساعد جدا تذكر أحداث ماضينا لتعيين أي من الأحاسيس لم يتم التعرف عليه تماما والسماح له بالظهور. اذا عرفت ما تبحث عنه فمن السهل جدا العثور عليه، وبطرح السؤال المناسب يظهر الشعور المفقود آليا. لكي نفتح قلوبنا كما ورد في الأمثلة السابقة، يجب علينا أن نكون حذرين في مضاهاة ماضينا الشخصي الاجتماعي مع تجربة أحاسيس الشفاء الأربعة. هناك طرق أخرى متعددة قد تستخدمها للانغلاق على شعور محدد من مشاعر الشفاء الأربعة.

في الباب القادم سنكتشف كيف أن الخسارة قد تمنعنا من الشعور بأحاسيس الشفاء الأربعة. باضافة هذه الرؤية، نستطيع الآن أن نركز على الأحاسيس المفقودة لاتمام الشفاء بالحب والقبول والتفهم والثقة .

www.ibtesama.com

-٦-

النهايات السّعيدة تصنع بدايات سعيدة

لا يوجد محب يقول:-" دعينا نكن معا ومن ثمّ بعد عدة سنوات من تجربة السعادة سوف ننفصل انفصالا مؤلما".عندما نحب، لا نخطط لفقد ذلك الحب. في البداية، يشعر الحب دائما أنّه باق للأبد ولكننا نستطيع فقده، وعندما نفقده تتحطّم قلوبنا. يعتبر انتهاء العلاقة الحميمة خسارة مدمرة بغض النظر عن الظروف التي أدّت لذلك. وكيفية حزننا على تلك الخسارة ستقرر بقية حياتنا. وسواء انتهت العلاقة بسبب الموت أو الطلاق أو بغيرهما من الأسباب، يجب أخذ حيطة خاصة لانهاء عملية الحزن، فالنهايات الجيدة تصنع بدايات جيدة.

يجب أخذ حيطة خاصة لاكمال عملية الحزن بغض النظر عن كيفية انتهاء العلاقة.

لكي نتمكن من مواصلة حياتنا ونجد الحب مرة أخرى، علينا أن نشعر بحزننا بالكامل، ومع ذلك فان الظروف التي أحاطت بوضع نهاية لعلاقة ما يمكن أن تربك عملية الشفاء وتضع العراقيل في طريقها، وبدون رؤية واضحة لما هو مطلوب منا يمكننا أن نجرب بعدة طرق، عملية الشفاء الطبيعية دون أن ندري.

الحزن على المأساة:-

كما أوضحت سابقا في مقدمتي، عندما كنت أمضي شهر العسل مع زوجتي تلقيت مكالمة هاتفية علمت منها أنّ والدي قد توفي، أصبت بالصعقة، وملئت بالغضب والرعب، كل ذلك بذات اللّحظة، وصحت:- "كيف يمكن أن يحدث ذلك؟ هذا غير صحيح وليس عدلا، لم يمكن لأي شخص أن يفعل ذلك؟ مع أني كنت قد ساعدت الكثيرين على تجاوز مآسيهم، لم أكن شخصيا قد عانيت مثل تلك الخسارة المدمّرة. مع مساندة

www.ibtesama.com

عائلتي وأصدقائي اضافة الى جلسات علاج تمكنت من اكمال عملية الشفاء. ومع أني في البداية شعرت أني سأعاني دائما من الألم، فان الجرح قد التأم مع الوقت، وعندما لم يعد هناك ألم امتلأ قلبي بالرضا والحب لم يكن باستطاعتي أبدا أن أتوقع أو أتخيل كم أفـادتني تلك التجربة.

عندما يشفي الألم في قلوبنا، يترك لنا سلاماً وذكريات محبة.

كما أوضحت آنفا، كان والدي قد سمح لواحد من الذين يؤشرون للسيارات على الطرق لنقلهم مجانا الى مكان يريدوه بالركوب معه، فقام ذلك الشخص بسرقة نقود أبي وحجزه في صندوق السيارة، وبعد تركه هناك لعدة ساعات، مات أبي أخيرا بضربة شمس. بعد الجنازة، أردت التواصل مع والدي ومشاركته تجربته، وقد أحب جزء مني فعلا مشاركته مشاعره أثناء محنته، وبمساعدة أمي وبعض أقاربي دخلت صندوق السيارة وأغلقوا عليّ الغطاء. أثناء استلقائي في الصندوق الذي لم يكن ضيقا كما تخيلت، رأيت العلامات التي أحدثها أبي بمفك في غطاء صندوق السيارة من الداخل عندما كان يضربه طلبا للنجدة آملا أن يسمعه شخص ويهرع لنجدته وانقاذه. كذلك رأيت المكان الـذي حاول فتح فتحة فيه واكتشفت أنه حاول نزع أحد الأضواء من الداخل ليدخل اليه هواء. آليا مددت يدي الى الخرق للحظة بسيطة، وفي اللحظة التي كنت فيها أعيد يدي للخلف، سمعت أخي من الخارج يقول لي:- "أنظر اذا ما كنت تستطيع الوصول الى القاع ودفعه"، مددت ذراعي خارج الفتحة ووصلتها ثم دفعت القاع وانفتح الغطاء.

أصبنا بالذهول، لو أن الى فكر بهذا فحسب، فقد يكون حيا الآن، فعندما يفكـر الانسان بالخروج من صندوق ما فأنه لا يفكر كيف يمكنه الدخول فيه، وأنـا لم أفكـر بذلك بالتأكيد فقد لاحظ أخي القاع وهو خارج السيارة. وبدون تلك الرؤيا ظـل أبي

www.ibtesama.com

حبيس صندوق السيارة حتى مات. خلال الشهور التي تلت وفات والـدي، اسـتمريت بصب جام غضبي على السرقة وعلى المعاملة الجافة التي لاقاها وشعرت بالحزن لأنّ أبي لم يعد موجودا في حياتي. وواجهت مخاوفي من أن أموت محبوسا داخل ذلـك الصـندوق وشعرت بأساي من أنني لم أستطع استعادة أبي أو منع معاناته. انّ الاستماع الى الـذين عانوا من خسارات مشابهة والتحدث معهم قد قللت صعوبة العملية أخيرا، ومـع أنهـا جلبت معها ألما الاّ أنها ساعدت أيضا على شفاء الألم.

مالم نشعر بألمنا ، فلن نستطيع شفاءه.

تدريجيا بدلا من الشعور بعقدة مؤلمة في قلبي، فانّ تذكر والدي أصبح أسهل بالنسبة لي. ومع أني لم أكن أحب التحدث عما حدث، الا أني كنت أعرف أنّ الحديث عنه جزء أساسي من عملية الشفاء. بعد مشاركات كثيرة بدأت أشعر بدفء حب أبي لي وحلاوة حبي له. وهذا بحد ذاته نقلة هامة بعد خسارتي. عندما نستطيع اعادة التفكير والشـعور بحبنا دون ألم، عندئذ تكتمل عملية الشفاء. مازلت حتى هذا اليوم عندما أفكر بأبي وبموته المأساوي يغمرني شعور رائع بالحب والسلام.

عندما يعود الانسان بفكره ويشعر بالحب دون ألم، تكتمل عملية الشفاء

أشعر أني محظوظ بالتوصل الى فهم كيفية الأسى على الخسارة. هناك مئات آلاف الناس الذين لايتحركون للأمام بعد خسارتهم المأساوية، وبدلا من أن يجـدوا السـكينة والسلام فانهم يعانون خسارتهم بهدوء ولسنوات طوال. ولما كانوا غير مدركين أنّ هناك طريقة لشفاء قلوبهم الكسيرة، يظلوا عالقين.

www.ibtesama.com

فقد شريك العمر(الزوج أو الزوجة):

عندما نفقد شخصا نحبه في حادث مأساوي، من المهم أن نعلم أنّ ليس من المفترض أن يستمر أسانا الى الأبد وأن يدوم الى مالا نهاية. دون فهم لكيفية شفاء الألم ، فاننا نخلط أسانا بحقيقة حبنا للشخص الذي فقدناه.

نعتقد خطأ أننا اذا كنّا نحب شخصا ما فعلا، علينا عندئذ أن نشعر دائما بالحزن على فقده.

دون هذا الادراك، يبدو ان فكرة الشعور الجيد والشعور الأفضل أو حتى الشعور بأننا سعداء فعلا، تقلل من مشاعرنا الحقيقية بالخسارة. توحي مقولة:- "سنكون سعداء ثانية" أننا قد نسينا العزيز الذي فقدناه. عند فقد الشريك قد نشعر حتى أننا خنّاه عندما نحب ثانية، وهذا النوع من التفكير قد يعرقل عملية الشفاء الى حدّ كبير ويمنعنا من النسيان. اذا ما اعتقدنا عقليا أن " نسيان حزننا غير محبب" فمعنى ذلك أننا سنستمر في التمسك بالحزن في قلوبنا، ولما كان باستطاعة العقل كبت المشاعر السالبة، باستطاعته أيضا منعنا من النسيان بكبته المشاعر الايجابية.

لشفاء قلوبنا تماما، يجب أن لا نشعر بأحاسيسنا السالبة فقط، بل أيضا السماح لأنفسنا بالنسيان والشعور بالسعادة ثانية.

وبالنهاية وأثناء شفاء القلوب، وعندما نفكر بخسارتنا، قد لا نكون لانزال نشعر ببعض الحزن وافتقاد شركائنا في الحياة، الا أنّ الشعور المسيطر سيكون دفء حبنا لهم. وبدلا من تسببه بالألم، فانّ تذكّر الأوقات اللطيفة الرائعة التي اقتسمناها معهم، تخلق فينا

www.ibtesama.com

مشاعر العرفان بالجميل والسكينة، وبدلا من الشعور بالفراغ والوحدة، نشعر بالحب يحيط بنا ويسندنا حينما نبدأ بناء حياتنا من جديد. مع أنّ البعض قد يعتقد أنّ الأسى الذي لا ينتهي هو من عوارض الحب الحقيقي العميق، الا أنّه ليس كذلك. لا شك أنّ الحب حقيقي الاّ أنّ اليأس هو النتيجة الحتمية لعدم اكمال عملية الأسى، وعدم انهاء الحزن ليس شاهدا على الحب الذي لايموت، بل هو بالأحرى مرض يتطلب علاجه. لا يفترض بأيّ انسان أن يحيا حياته دون حب، والأكثر مأساوية من أيّ موت، هو استمرار الحياة بقلب منكسر. ولا يعني حبنا مرة ثانية توقفنا عن حب من فقدناهم.

الأكثر مأساوية من أيّ موت، هو استمرار العيش بقلب منكسر.

حتى بوجود هذه الرؤية، فقد نبقى عالقين. اذا ما استمرينا بالبحث عن الاحساس المفقود (من الأحاسيس الشفاء الأربعة) كلّما علقنا فسوف نجده في النهاية. ومالم نعرف ماالذي نبحث عنه، فقد تمضي بقية حياتنا أسرى الأسى، لهذا من الضروري جدا أن نفهم تماما كيف سنشعر بكل أحاسيس الشفاء الأربعة. ليس بكاف وبكل بساطة أن نجرّب كل ما نشعر به، ففي أكثر الحالات علينا أن نبحث داخل أرواحنا للعثور على الاحساس المفقود.

لشفاء قلوبنا ليس بكاف وبكل بساطة أن نجّرب كل ما نشعر به.

عندما نعيش حياتنا كابتين مشاعر معينة في ظروف محددة فلن يكون من السّهل العثور عليها، كما قد تمنعنا الظروف الاجتماعية السابقة من الشعور بحرية بأحاسيس الشفاء الأربعة. أعتقد أنّ الجلسات الاستشارية الخاصة والحلقات الدراسية الحرة

www.ibtesama.com

ومجموعات الدعم ودراسات مساعدة الذات ضرورية لأنها توفر الفرص للانطلاق والتحرر من الأوضاع الاجتماعية وللشعور بأحاسيسنا الخفية.

القدرة على شفاء قلوبنا:

مع أنّ لدينا القدرة على شفاء أنفسنا الاّ أننا ما زلنا بحاجة لمساعدة الآخرين في عملية الشفاء، فلو كنت طبيب عظام وأمامك حالة عظم مكسور فقد تلجأ الى استشارة خبير عظام آخر حتى لو كنت على دراية تامة بما يجب أن تعمل. وبنفس الطريقة، عندما تنكسر قلوبنا فنحن بحاجة للبحث عن مساعدة ماهرة ودعم فنحن لا نستطيع انجاز كل شئ لوحدنا. بالامكان اكتشاف مشاعرنا المخبّأة بسهولة من خلال الحلقات الدراسية الحرة ومجموعات الدعم، كما أنّ المشاعر المكبوتة يمكن أن تظهر بسهولة وبشكل آلي لأنّ أحدا آخر يشاركك هذه المشاعر، أمّا لوحدك فقد لاتتمكن أبدا من الشعور بتلك المشاعر، في حين أنك في الحلقة الدراسية الممفتوحة يأتي الفرج آليا وتعبّر عن مشاعرك بسهولة.

تطفو المشاعر المدفونة آليا على السطح عندما يشاركك أحد ما نفس المشاعر التي يكبتها.

مثلا عندما يشاركك الحوار شخص ما لم يمر بمرحلة الالتصاق بالغضب، فانّ الغضب لديك يستيقظ. حتى ولو أملى عليك وضعك الاجتماعي أن لاتشعر بالغضب، فانّ جزءا نائما منك سوف يستيقظ وستتحرر تماما، كما هو الحال عند رؤيتك فيلما محزنا فان دموعك تنهمر مع نهاية الفيلم وسوف تشعر بالراحة. وهذه ليست دموع اليأس أو الشفقة على الذات، بل هي دموع جعلتك تشعر على نحو أفضل.

www.ibtesama.com

تساعدنا الحلقات الدراسية الحرة ومجموعات الدعم على التواصل مع مشاعرنا،أمّا وجود علاقة متواصلة مع مستشار قد تخلق لديك حالة من السلامة والثقة تمكنك من الغوص عميقا في مشاعرك. لدى مشاركتنا مع شخص ما يفهم معنى الخسارة وتشعر بسلامة كافية لاستكشاف مستويات أعمق في مشاعرنا، وعندما يكون المستشار قد تدرّب على طرح الأسئلة الصحيحة في الأوقات الصحيحة، عندئذ تطفو المشاعر المخبأة على السطح فنطلقها ونجد الراحة. من جهة أخرى، أرى أنّ تمارين مساعدة الذات فعّالة جدا، الاّ أنّ فعاليتها تزداد بشكل دراماتيكي عند استخدامها بالتزامن مع وصفات خاصة وحلقات الدراسة المفتوحة ومجموعات الدعم. يمكن ان يقوم الشخص بمفرده بالتمارين المقترحة في هذا الكتاب كما يمكنه أيضا أن يقوم بها بمساعدة مستشار أو مجموعة دعم. أمّا استكشاف الأحاسيس المجروحة بوجود آخرين، خاصة في المراحل الأولى من شفاء الجروح العاطفية، هو شئ مثالي، كما سنكون أقدر على تحمل ألمنا الشخصي الى الحد الذي قد نسمح به لشخص آخر أن يرتبط به بشكل ما. فعندما نشرك آخرين بآلامنا، نستطيع اطلاقها والشفاء منها بفعالية أكبر.

تحديات الشفاء:

لكل ظرف خسارة تحدّياته الخاصة به. فقدت كارول زوجها ((ستيف)) في حادث سيارة مأساوي مفاجئ. كانت كارول قد حذرته أن يضع حزام الأمان، وتبيّن لها بعد معرفتها سبب وفاته، أنه تجاهل تحذيرها بشأن حزام الأمان وبدلا من أن يصاب بجروح، توفي على الفور. واكتشفت أيضا بعد وفاته أنهما كانا يواجهان صعوبات مالية ضخمة عليها الآن التعامل معها وتحملها وحدها. جزء من كارول شعر بالحزن الاّ أنّ جزءا آخر

www.ibtesama.com

فيها شعر بالغضب والخوف. وكان الأمر مربكا لها، فلم يعتد معظم الناس على الشعور بأكثر من شعور واحد بنفس الوقت، أمّا في هذه الحالة، فقد شعرت بالحزن لأنها أحبّت (ستيف) واشتاقت اليه وفقدته، ولكنّها أيضا شعرت بالغضب لأنّ (ستيف) لم يستخدم حزام الأمان، علاوة على ذلك، شعرت بالخوف من عبئها المالي الجديد. ولما لم تفهم أهمية أخذ الوقت الكافي لمعاناة واستكشاف كل مستوى من مستويات عواطفها (الأربعة) فقد غرقت تماما وعلقت الى آخر مدى.

شعرت خلال الجنازة بالحزن الاّ أنّ حزنها عميقا فيها كان يتميز من الغضب واللوم، ولما كان من علامات عدم المحبة أن لا تشعر بالغضب لذا واظبت على كبح جماح غضبها وابعاده. ومع ذلك كانت غاضبة ولامت (ستيف) لعدم مبالاته لتحذيراتها ولتركها وحيدة في مواجهة كثير من الأعباء، وأشعل الخوف المتعلق بمسوولياتها الجديدة فتيل مزيد من الغضب واللوم فيها. في الوقت الذي واصلت فيه كارول اقصاء مشاعر الغضب لديها، كان من الصعب عليها الشعور بالحزن الحقيقي الأصيل، وطالما ما واصلت اقصاء مشاعر الغضب والخوف، لم يكن باستطاعتها الشعور بحزنها بشكل كامل وتفريغه، لذا تحول حزنها الذي شعرت به الى شعور بالشفقة على النفس لدرجة أنه كان بامكانها البكاء الا أن بكاءها لم يجلب لها الراحة، واستسلمت لشعورها بعدم احساس مؤلم في قلبها.

عندما نكبت غضبنا، يتحول حزننا الى شفقة على أنفسنا.

نرى من خلال المثل السابق، كيف تصبح عملية الحزن أكثر تعقيدا. نفقد شريك حياتنا أو شريكة حياتنا الا أننا أيضا نلومه / أو نلومها ونستنكر ما فعله / أو فعلته، وبدلا من أن نسمح لأنفسنا بالغضب، نحجر على مشاعرنا باعتقادنا بأن علينا أن نحزن فقط. ولما كنا لا نريد أن نصبح عبئا على أحد أو نعطي المجال للآخرين ليعتقدوا أفكارا سلبية

www.ibtesama.com

عن شريك حياتنا، فاننا لانشركهم في مخاوفنا، ونحتفظ بها بداخلنا محاولين أن نظهر أننا أقوياء. دون أن يكون باستطاعتنا اشراك الغير بمشاعرنا الكثيرة ونحن واثقين من أنفسنا، فانّ اللّوم الذي نشعر به بداخلنا قد يتبعنا أينما ذهبنا، وقد نشعر أننا كالضحية لبقية حياتنا. ولما كنا نتحول ونحن نحمل أفكارا "غير محببة" من الغضب واللوم، فقد نبدأ أيضا بالشعور بحمل متزايد من الذنب، نشعر بالسوء والمرارة لأننا لانحب شريك حياتنا كما اعتدنا أن نحبه. وبغض النظر عن محاولاتنا الكثيرة لايجاد شعور لطيف من الحب، فسوف ينتهي بنا الأمر بشعور من الضيق والانزعاج أو نفقد الاحساس بالمرة.

من خلال الاستشارة، تمكنت كارول من كشف شعورها المخفي من الغضب والخوف، كما تمكنت فيما بعد من اطلاق حزنها وأساها والتخلص منهما وتلاشى شعورها بالذنب وبدأت الشعور بشكل أفضل كثيرا تجاه نفسها ومزجت الأسى بالأمل كي تتمكن من التعامل مع مسوولياتها الجديدة.

الالتصاق بالغضب:

كانت "شارون" و"إد" يتجادلان طوال الوقت. كانت قيمهما مختلفة جدا بحيث لم يكن بالامكان أن يتفاهما. وبعد أن انفصلا، شعرت شارون بفيض من المشاعر كان المسيطر منها هو الغضب الا أنّ ماأشعل غضبها هو الخوف. وكان خوفها نابعا من أن ابنها "ناثان" ذو التسعة أعوام لن تتاح له فرصة العيش في ظل والده كما يجب أثناء وجوده تحت رعايته ويتواجد معه. كانت تعتقد أنه سوف يفسد ابنها. كانت شارون تعلّم ابنها أهمية كسب النقود، في حين أن زوجها "اد" كان يشتري لابنه كل ما يريد. أرادت شارون أن يعمل ابنها "ناثان" عملا منتظما بأجرة يومية فيما كان والده يوافقه على كل ما يريد ويشتري له كل مايطلب، وشعرت الأم بالأسف لعدم قدرتها على حماية ابنها من ذلك الارباك.

www.ibtesama.com

في الحقيقة فان خوف شارون وأسفها على ماآل اليه وضع ناثان أشعل غضبها على زوجها، وبدلا من نسيانها لغضبها الناشئ عن الانفصال، أصبحت حتى أكثر غضبا، ومع مرور الشهور بدأ ناثان يواجه مشاكل في المدرسة مما جعل شارون أكثر غضبا. ومما زاد الطين بلة، لم يعد بامكانها توفير وقت أكبر لقضائه مع ابنها لأنها من أجل أن تعيل نفسها بعد الانفصال كان عليها العودة للعمل. شعرت بالحزن لأنّ ناثان لم يكن قادرا على اكمال واجباته ومشاريعه المدرسية، وكان صعبا عليها منح ابنها التعاطف والتفهم الذي كان بحاجة لهما. كانت تشعر كل يوم بالذنب والغضب. شعرت بالذنب لأنها لم تستطع قضاء مزيد من الوقت مع ابنها والغضب على زوجها.

من الصعب أن نتعاطف مع الغير عندما نكون غاضبين .

لم تأخذ ابدا شارون الوقت الكافي للتأسي على انتهاء زواجها، و نتيجة لذلك، كانت احباطات البنوة اثقل مما تستطيع تحمله. عندما لا تشفى قلوبنا، نصبح حساسين تجاه مشاكل الحياة أكثر من اللازم. وغالبا ما يشعر المرء كأن شخصا ما ينكأ جروحه وينخسها، كانت شارون آسفة جدا لأنها لم تستطيع التأقلم مع مشاكل ابنها، حتى انها كانت تشعر بمزيد من الذنب عندما لم يكن باستطاعتها المكوث طويلا بجانبه او عندما تقصّر في الاحساس بما يعاني و هذا مما كان يشعل مزيدا من الغضب تجاه (إد). ازدادت الامور سوءا كما نلاحظ. على اي حال، تعلمت شارون من خلال الحلقات الدراسية التي كنت اعقدها تحت عنوان "المربخ / الزهرة" الكثير عن احاسيس الشفاء الاربعة، وادركت انها لم تحزن فعلا على انتهاء زواجها بشكل كاف. لقد شعرت بالغضب و ليس الحزن. لدى أخذها الوقت الكافي للحزن على خسارتها تمكنت اخيرا من مسامحة (إد) وادركت ان الخطأ لم يكن خطأه. في الحقيقة لم يكن (إد) الرجل المناسب لها.

www.ibtesama.com

بأخذنا الوقت الكافي للشعور بحزننا يمكننا في النهاية التخلص من غضبنا ونسامح.

لما ذرفت شارون دموع الحزن، خف غضبها واستطاعت ان تشعر ببعض الحب والتقدير تجاه (إد). وقد ساعدها تذكرها لأوقات الحب الجميلة التي اقتسمتها مع زوجها في بداية زواجها على نسيان الأمر، وشعرت أيضا بالرضا عن نفسها، وهذا مما حررها من الشعور بانها كانت حمقاء جدا حين تزوجت (إد) اصلا، ونتيجة لذلك شعرت بثقة أكثر في انها ستبني يوما ما علاقة متينة دائمة. ادركت شارون اهمية قول اشياء لطيفة عن (إد) بحضور ابنها ناثان. كما ادركت ان الصفات الجيدة التي استنكرتها في زوجها موجودة لدى ابنها، وعندما تعلمت رؤية وقبول الصفات الجيدة التي يتمتع بها (إد)، سهلت الامر كثيرا على ابنها للتعامل مع الاختلاف مع القيم التي يؤمن بها زوجها دون تحقيره. عندما يسمع الطفل اشياء طيبة عن والده، يستطيع أن يشعر بالراحة و الفخر بالاجزاء التي يحملها و التي تشبه تلك التي لدى والده. تم تحفيز شارون لمسامحة زوجها ليس لأن هذا التسامح كان جيدا لها بل كان جيدا لابنها ايضا .

لا يمكن أن يهب الوالدين ابناءهما شيئا أثمن من حبهما لبعضهما .

لما سمحت شارون لنفسها ان تنقب عميقا وتستكشف مشاعر حزنها، تمكنت من تحرير نفسها من الغضب ومن ان تحب أكثر، ولم تصبح أكثر سعادة فقط بل أن ابنها أصبح أكثر سعادة ايضا. هذا النوع من النهاية السعيدة جعل شارون أكثر قابلية لان تدخل في علاقة حب جديدة . تزوجت ثانية من الرجل المناسب لها وأنجبت مزيدا من الاطفال.

www.ibtesama.com

كبح المشاعر:

عندما نكبح مشاعرنا التي لا يبدو أن الحب موجودا فيها، فذاك هو الموقف المناسب لطلب المساعدة، في الوقت الذي يبدو أنه من غير السليم مشاطرة أفراد عائلتنا وأصدقائنا مشاعر الغضب التي تنتابنا، نستطيع عند ذلك مشاطرة اختصاصي، فتلك هي أنسب الأوقات للتكلم مع مستشار والاشتراك في مناقشات مفتوحة أو الانضمام الى مجموعة دعم.

غالبا ما نكبح جماح غضبنا لخوفنا من أن الغضب غير محبب.

لايجاد العزاء والراحة، من واجبنا خلق جو، وعمل ترتيب مناسب لمشاركة غيرنا في مشاعرنا غير المحببة ضمن مسابقة لايتأذى فيها أيّ فرد، ولن يحكم علينا وقتها أننا سليون .عندما نكون أحرارا علينا أن نستكشف مشاعرنا ونشارك غيرنا فيها، فتبدأ قلوبنا في الشفاء وتنفتح تدريجيا لمشاعر التسامح والتفهم والحب والثقة. لن يحكم المستشار الحاذق على ما نشعر، ولكن بالاصغاء وطرح الأسئلة، سوف يستنتج الأحاسيس التي يجب الشعور بها والتعبير عنها، وللمشاركة بالمشاعر دون القلق بأنها قد تحرج البعض أو أنها قد تستخدم ضدنا، فاننا نحرر القلب ونمكنه من شفاء نفسه. انّ خلق هذا الشكل من السّلام للمشاركة في المشاعر يشبه الى حدّ بعيد وضع جبيرة على الذراع المكسورة لحمايتها بينما يجري الشفاء بالمشاركة الحقيقية الكاملة عن مشاعرنا وبالتأكيد سنجد الحب مرة ثانية، وبغض النظر عن الظروف باستطاعتنا اتباع المدخل الحالي ، أن نحرر أنفسنا من الألم وأن نفتح الباب للحب ثانية. للعمل على خلق نهاية سعيدة، نتأكد أننا أوجدنا بداية موفقة. عندما نفتح قلوبنا نكون أكثر استعدادا وأهلية لايجاد الحب الذي نريده ونحتاجه ونستحقه.

www.ibtesama.com

-٧-

تمرين الشعور بشكل أفضل

يجب أن تترك لدينا ذكرى شريكنا والحزن عليه شعورا بأننا أفضل حالا. الا أن اتصالنا بمشاعرنا لا يُكمل عملية الشفاء. قد نشعر بألمنا الاّ أننا لا نجد العزاء والراحة لأننا بصفة عامة نتجاوز جزءا هاما من العملية مما يحد من قدرتنا. تكمن تقوية النفس على شفاء القلوب في تدريبها على الشعور بشكل أفضل. بممارستك هذا التكنيك تكون قد تأقلمت وأصبحت قادرا على شفاء أيّ قلب.

أحد أفضل الطرق لتدريب قدرتنا وتقويتها على الشفاء هو تدريبها على الشعور بشكل أفضل

على الرغم من أن هناك مئات الطرق والعمليات قد نتمكن فيها من لمس مشاعرنا المؤلمة ، فاننا قد لا ننجح بالنسيان في ايجاد الحب مرة ثانية ما لم نعرف أساسيات ألم الشفاء ، والتدريب على الشعور الأفضل يدربنا على شفاء القلب الذي نحن بصدد ملامسته.اذا لم نستطع شفاء قلب ما فقد نظل عالقين في ألمنا ومن ثمّ نظل نكبته تدريجيا.

كتابة رسالة شعور:

عندما تشعر بألم عاطفي، خذ من وقتك عشرين دقيقة تكتب خلالها عن مشاعرك بشكل خاص . من الأفضل في البداية أن تكتب أو تطبع مشاعرك وما تحس به، بعد أن تتقن هذا الأمر، باستطاعتك عمله وأنت مغمض العينين أو باشراك مستشار أو مجموعة . قمت بممارسة هذه الطريقة لمدة سبعة عشر عاما، وأحيانا أشعر أني لا أزال أستفيد من كتابة مشاعري. وعندما يقلقني فعلا أمر ما، أجلس أمام الكمبيوتر وأطبع مشاعري مباشرة بعد وضع التصميم (الشكل) الأساسي لتمرين الشعور بشكل أفضل.

لهذا التمرين ثلاثة أجزاء:-

١. التعبير عن أحاسيس الشفاء الأربعة اضافة لرغباتنا وحاجاتنا وما نريد.

www.ibtesama.com

٢. التعبير عن التحاوب والفهم الودي الذي نود سماعه.

٣. التعبير عن التسامح والتفهم والعرفان بالجميل والثقة.

دعنا نستكشف كل جزء من هذه الأجزاء الثلاثة بمزيد من التفصيل

الجزء الأوّل :- التعبير عن مشاعرنا

يستدعي هذا الجزء كتابة رسالة الى الشخص الذي أنت منزعج من فقده، كما يمكنك أيضا كتابة رسالة الى أيّ شخص وتخيّل فعلا أنّه سيسمع منك كصديق مخلص أو ملاك أرسله الله . تأكد أولا أن تستكشف أحاسيس الشفاء الأربعة كل بمفرده ولابأس من تغيير ترتيبها. وابدأ بالشعور الأقوى لديك وخذ دقيقتين أو ثلاث دقائق تشعر بكل احساس من أحاسيس الشفاء الأربعة. أثناء كتابتك للرسالة، تخيّل أنّ الشخص الذي تتوجه له بالرسالة يسمعك، تخيل أنه قادر على سماعك والتحاوب فهما ومساندة. وحتى في الحياة الحقيقية، اذا لم يستطيع ذلك الشخص سماع شعورك، تخيّل ما قد تحس به وما ستقوله، كل ذلك من أجل شفاء قلبك.

الشكل العام لرسالة الشعور:-

عزيزي.....

أكتب لك هذه الرسالة لأشركك في ألمي ليلقى قبولا وتسامحا ومحبة منك.

أشعر الآن أني:

١. غاضب حيث....

- غاضب لأنّ....
- غاضب عندما....
- غاضب لأني لا أحب....
- ألمني.....

www.ibtesama.com

٢. أشعر أني الآن:-

- حزين حيث.....
- حزين لأنّ.....
- حزين عندما.....
- أريد .....
- أتوقع.....

٣. أشعر أني الآن:-

- خائف حيث.....
- خائف لأنّ.....
- خائف عندما.....
- أحتاج.....

٤. أشعر أني الآن:-

- آسف حيث.....
- آسف لأنّ.....
- آسف عندما.....
- أريد.....
- أتمنى.....

شكرا على اصغائك

المحب..

الجزء الثاني: التعبير عن استجابة مساندة

لكي نأخذ على عاتقنا مسؤولية شفاء ألمنا بدلاً من الاعتماد على مصدر خارجي للحب والمساندة، يجب أن نتعلم كيف نتولى هذه المسؤولية بأنفسنا. وهذه القدرة سهلة

www.ibtesama.com

جداً. وكما قد نكون مساندين لغيرنا في ألمه، يجب إعطاء أنفسنا الدعم الذي نحتاجه. الخطوة التالية بعد كتابة مشاعرنا أولا، هي خلق استجابة ودودة والتعبير عنها، من المهم جداً بعد أن نضع مشاعرنا في كلمات، أن نصف المساندة التي نحتاجها لنشعر أننا محضوضون ومعتنى بنا واننا مسنودون ومفهومون.

في الجزء الثاني، نكتب رسالة موجهة لأنفسنا نتظاهر فيها أننا الشخص المشارك. ونكتب ردة التي الفعل التي نودُّ أن نسمعها، فإذا ما تخيلت أنك تشارك صديقة لك أو ملاك من السماء مشاعرك، اكتب ما تشعر أنها قد تقوله لك، وما تظن أنك ستسمعه منها وتشعر من خلاله أنك محل عنايتها.

ولمساعدتك في إيجاد ردة فعل، قد تستفيد من استخدام صيغة الرسالة التالية:

صيغة رسالة ردة فعل:

عزيزي/ عزيزتي

١) أشكرك/ على.....

٢) اعرف.....

٣) وأنا آسف.....

٤) آمل أن تسامحني/ تسامحيني على.....

٥) أود أن تعرف/ تعترفي.....

٦) تستحق/ تستحقين.....

٧) أود.....

قد يكون أحياناً كتابة رسالة ردة فعل أقوى من كتابة رسالة أحاسيس العاطفة الأربع، وكتابة ما نريد ونحتاج فعلا أن نسمعه يزيد من انفتاحنا لاستقبال الدعم الذي نستحقه. وبتخيّل هذا الدعم، نفتح قلوبنا أكثر من مرة أخرى على شفاء قلوبنا.

www.ibtesama.com

الجزء الثالث: التعبير عن المشاعر الايجابية:

بعد أن انتهينا من كتابة ردة الفعل التي قد تجعلنا نشعر أننا محل مساندة أكبر، من المهم أن نعبّر ونؤكد مشاعرنا الايجابية المشتملة على التسامح والفهم والعرفان بالجميل والثقة.

لمساعدتك في كتابة مشاعرك الايجابية، قد ترغب أن تتبع الصيغة التكميلية التالية:-

شكل رسالة تكميلية

١. أشكرك على.....

٢. أفهم....أدرك بوضوح.....

٣. أعرف.....

٤. أسامحك.....

٥. أنا ممتن.....

٦. أنا واثق أن.....

٧. أنا الآن بصدد.....

بأخذك الوقت للتأكيد على مشاعرك الايجابية تشعر بشعور أفضل كثيرا عمّا قبل، قد تشعر أحيانا في البداية بعد كتابتك هذه الرسالة أنك ستزف قليلا، ولدى تحسنك سوف يشعرك التمرين بالانتعاش.

عينة من رسالة شعور:

تجد فيما يلي مثلا كيف استخدم (بين) في تمرين رسالة الشعور ليكون على صلة بأحاسيس عواطفه الأربعة،حيث استعمل كل من أشباه الجمل سابقة الذكر لتحديد ملامح شعور معين لديه.

www.ibtesama.com

ما عليك سوى استخدام أي من أشباه الجمل أعلاه ولعدد المرات الذي تريده قبل أن تنتقل الى شبه الجملة الثاني،ولا بأس أيضا اذا ما أردت اهمال أي واحد منها.استخدم الصيغة كأداة تساعدك للاتصال بأحاسيس عاطفة الشفاء داخلك والتعبير عنها.

"عزيزتي سوزان،

أكتب لك هذه الرسالة لتشاطريني الألم ولكي أجد لديك القبول والتسامح والحب.

١. أشعر الآن أني وحيدا ومتألم ومخدوع.

- أشعر بالغضب لأنك تركتيني.
- أشعر بالغضب لشعورك بحب شخص غيري.
- أشعر بالغضب كلما أفكر بكما وأنتما معا.
- لا أحب أن أكون مرفوضا

٢. أشعر بالحزن لأنك لست في حياتي.

- أشعر بالحزن لأني لا أدري الى أين أتجه.
- أشعر بالحزن عندما أفـــكر كم أحببتك.
- أردت أن أعيش بسعادة معك والى الأبد أريدك أن تحبيني.
- توقعت منك أن تحبيني وتفي بوعدك لي.

٣.أشعر بالخوف لأني كنت أبلها.

- أشعر بالخوف لأني لاأعرف بماذا أخطأت.
- أشعر بالخوف عندما أفكر كيف سأبدأ حياتي ثانية.
- لاأريد أن أكون وحيدا.
- أحتاج حبك وصداقتك.

٤.أشعر بالأسف لأننا لسنا معا.

- أشعر بالأسف لأني لاأستطيع تغيير ما تفكري به.

www.ibtesama.com

- أشعر بالأسف عندما أتذكر الحب الذي تقاسمناه.
- أريدك أن تحبيني،أريد أن نكون زوجين.
- أوّد لو أستطيع النسيان.
- أشكرك على اصغائك لي.

نموذج رسالة الى "بل":-

عزيزي بل،

١. أشكرك لسماحك لي مشاركتك مشاعرك.
٢. أدرك كم آلمتك .
٣. أنا آسف، آسف جدا لأني لم أعد أحبك بالطريقة التي يجب وآسف لأن الأمور تغيرت.
٤. أرجو أن تسامحني لأني تركتك ورفضتك.
٥. أودك أن تعرف أني أحببتك الاّ أنك لست الشخص المناسب لي.سأظل أعتز بالوقت الذي قضيناه معا وأنا ممتن جدا لحبك ومساندتك.
٦. تستحق أن تكون محبوبا من أحد ما وأن تتمتع بعلاقة طيبة معه.
٧. أريدك أن تكون سعيدا وأن تجد الحب مرة أخرى.

المحبة:- سوزان

نموذج رسالة تكميلية:-

عزيزتي سوزان،

١. أشكرك على حبك لي، سأظل أحبك.
٢. أدرك أن عليّ أن أتركك تذهبي في حال سبيلك وسأتركك في النهاية.
٣. أدرك أنّ هذه الأشياء تأخذ وقتا، أشعر أني تعرضت لكثير من الأذى وسيأخذ وقتا ليشفى.

www.ibtesama.com

٤. أعرف أنك تحبيني على طريقتك ، وأعلم أني لا أمتلكك وأنك حرة لتفعلي ما تريدين.

٥. أسامحك لعدم حبك لي وأغفر لك تركي وعدم اعطائك فرصة لي.

٦. أن ممتن للسنوات العديدة التي أمضيناها معا.

٧. أنا واثق أني سأجد الحب مرة ثانية وأني سأنسى وضعنا هذا.

٨. أمر الآن بمرحلة البدء مرة ثانية،واعادة بناء حياتي.وأعمل ما أحتاج عمله لايجاد الحب والسعادة مرة ثانية وأعرف أن الأمور ستتحسن.

"المحب ،بل"

الأسئلة الأربعة:

الطريقة الأخرى للتعامل مع أحاسيس العاطفة الأربع هي ببساطة أن تسأل نفسك الأسئلة الأربع التالية، وغالبا ما يجد الرجال هذا المدخل سهلا في البداية، وبالاجابة على هذه الأسئلة،تبدأ أحاسيسنا الشفائية بالظهور آليا، وأثناء الاجابة على الأسئلة اسمح لنفسك بالغضب والحزن والأسف وأيّ مشاعر أخرى مشابهة.

١. ماذا حدث؟

٢. ما الذي لم يحدث؟

٣. ما الذي يمكن أن يحدث؟

٤. ما الذي لا يمكن أن يحدث ؟

واذا ما أردت استكشاف الأمر بشكل أعمق،هناك أسئلة أخرى يمكنك أن تطرحها على نفسك ثم تجيب عليها.

الأسئلة الأربعة:-

السؤال الأول:-

ماذا حدث و لم تكن تريده أن يحدث؟

www.ibtesama.com

ما الذي يحدث و لا تريده أن يحدث؟

ما الذي كان قد حدث و لم تكن تحبه؟

السؤال الثاني:-

ما الذي لم يحدث وكنت تريده أن يحدث؟ ما الذي لا يحدث الآن وتريده أن يحدث؟ ما الذي كان يجب أن يحدث؟

السؤال الثالث:-

ما الذي يمكن أن يحدث ولا تريده أن يحدث؟

ما المهم بالنسبة لك؟

ما الذي يمكن أن يحدث وتريده أن يحدث؟

السؤال الرابع:-

ما الذي لا يمكن أن يحدث وتريده أن يحدث؟

ما الذي لا يمكن أن يحدث وترغب أنه كان قد حدث ؟

ما الذي يمكن أن يحدث والذي تريده أن يحدث؟

بسؤالك لنفسك هذه الأسئلة الأربع او بالتدريب على اقسام تمرين الشعور بشكل أفضل، ستكون قد حضرت نفسك بشكل أفضل لشفاء أمواج الشعور الذي تنصب عليك بعد الخسارة. بهذا التكتيك، ستكون قادراً على تذكر شريك حياتك دون أن تضطر للتورط في مشاعر مؤلمة لا تستطيع الفكاك منها. بهذه الرؤيا والمقدرة، ستجد نفسك حراً لدى تلمسك مشاعرك واستكمال عملية الشفاء

www.ibtesama.com

-٨-

إيجاد التسامح

عندما نلوم شريكنا على عدم سعادتنا معا، نمنع بذلك، دون علم منّا اطلاق مشاعرنا المؤلمة، واعتبارنا لشريكة حياتنا أنها مسؤولة مسؤولية تامة عن آلامنا، يتسبب في الابقاء على ألمنا حبيسا في داخلنا حتى يتغير موقف الشريكة، وهذا الميل يحد من تفكيرنا ويحصرنا، وطالما اعتبرناها مسؤولة عن آلامنا فلن نستطيع التخلص من تلك الآلام . بالقاء اللّوم على شريكتنا بسبب الطريقة التي نشعر بها، لن نتمكن من التخلص من آلامنا أبدا أو نسيانها، ما لم تصحح سلوكها وتصرفاتها.

بالقاء اللّوم على شريكنا بسبب الطريقة التي نشعر بها، لن نتمكن من التخلص من آلامنا أبدا أو نسيانها ما لم تصحح سلوكها وتصرفاتها.

قد يفيد اللوم في شفاء قلوبنا،الا أننا نحتاج بعد ذلك الى التخلص من الألم، كما أن بامكان اللّوم وضع حدود لما نحب وما لا نحب، الى جانب ذلك ، يساعدنا على ايجاد غضبنا ومنعنا من تحميل لأنفسنا مسؤولية كبرى عن خسارتنا. عندما نلوم أنفسنا كثيرا، معنى ذلك أننا لم نسمح لأنفسنا بلوم الآخرين.ومتى ما استخدمنا اللّوم للاتصال ببعضنا، علينا حينئذ تفريغ الغضب واطلاقه. لاشك أن الآخرين يلامون على أخطائهم، الا أننا لانستطيع لومهم على ما نشعر به، والتسامح معناه اخلاء الغير من المسؤولية عن الطريقة التي نشعر بها، وبايجاد التسامح سنتحرر من ألمنا وسوف ننساه.

معنى التسامح اخلاء الغير من المسؤولية عن الطريقة التي نشعر بها

---

www.ibtesama.com

على الرغم من صحة القول بأن شريكنا قد يتسبب باغضابنا وزعلنا، الاّ أن علينا أن ندرك أن بامكاننا نسيان الألم، فعندما نلومه على ألمنا وليس على أخطائه،نصبح أسرى الألم. وعندما نكون غاضبين أو حزينين لأنه أهملنا، فان هذه المشاعر ستمر وستنسى، بعكس ألمنا عندما نكون كغاضبين أو حزينين لأننا نعلق في هذه المشاعر ولانستطيع الفكاك منها.عندما نصبح عديمي القدرة على تغيير مشاعرنا، نبدأ بلوم شريك حياتنا عما نشعره لا بسبب ما عمله/ أو عملته ، و لم يعمله/ لم تعمله.

اليكم بعض الأمثلة عن الفرق بين جمل الشعور وجمل اللوم.خذ بعض الوقت وتخيل أنك تقول أشباه الجمل هذه واستشعر الفرق بينها. تصلنا جمل الشعور بعاطفتنا في حين أن جمل اللوم تتركنا عالقين بتلك المشاعر. جمل الشعور تقوينا في حين أن جمل اللوم تشعرنا وكأننا ضحايا.

جمل الشعور	جمل اللّوم
* أنا غاضب لأنك لم تعاملني باحترام.	* أشعر بالغضب لأنك جعلتني تعيسة.
* أشعر بالأذى والغضب لأنك عاملتني بهذه الطريقة.	* أشعر بالغضب لأنك آذيتني بهذه الطريقة.
* أشعر بالغضب لأنك حصلت على ما تريد وأنا لم أحصل على ما أريد.	* أنا غاضبة لأنك جعلتني أشعر بالغيرة.
* أنا غاضبة لأنك تأخرت و لم تفكر حتى بالاتصال.	*أنا غاضبة لأنك أخفتني، لم أعرف ماذا سأفعل.
* تأذيت لأنك أهملتني واعتبرت الآخرين أكثر أهمية مني.	* تأذيت لأنك أشعرتني بأني مهملة وغير مهمة بالمرة.
* أنا حزينه لأنك لم تحضر لي هدية.	* أنا حزينة لأنك أشعرتني انني غير محبوبة.
* أنا خائفة من أنك ستحكم عليّ.	* أنا خائفة من أنك ستجعلني أشعر بشكل سيء.

www.ibtesama.com

* أنا غاضبة لأنك أكثرت من انتقادي/ أو أنا خائفة من انتقادك لي.
* أنا غاضبة لأنك دمّرت يومي / أو أنا خائفة لأنك ستدمر يومي.
* أنا غاضبة لأنك أبقيتني منتظرة.
* أنا غاضبة لأنك جعلتني غاضبة جدا.
* أنا خائفة من أن تكلمني.
* أنا خائفة لأنك سترعجني.
* أنا خائفة من أنك لن تعير انتباهها لما سأقول.
* أنا خائفة من أنك ستجعلني أشعر بشكل سيء وغير محل اهتمام.
* أنا مزعجة (زعلانة) لأنك كنت قاس عليّ.
* أنا مزعجة لأنك جعلتني تعيسة.
* أنا مزعجة لأنك تتهكم عليّ مع أصدقائك.
* أنا مزعجة لأنك أزعلتني جدا.
* أراك محبا أحيانا، وأحيانا أخرى أراك بعيدا عني.

لا بأس من الاعتراف بشعورنا كردة فعل لما يقوله شريكنا أو يفعله، فمن المهم أن نعترف بمشاعرنا اذا ما أزعجنا شريكنا ولكننا نحتاج بعد ذلك لنسيان تلك المشاعر. عندما نواصل لوم الشريكة بسبب ما نشعر فاننا لا نقلل من شأنها أو نحقرها فقط بل نقلل من شأن أنفسنا أيضا. ان القاء المسؤولية على الشريكة على اصابتنا بالشعور بالسوء نتيجة لاساءة أو اهانة صدرت عنها ضدنا ، يمنعنا من نسيان تلك الاهانة. وطالما أننا نواصل لوم الآخرين سنبقى مزعجين حتى يرغب هو في التغيير.

أهمية التسامح:

باختصار شديد نرى التسامح مهم جدا للأسباب التالية:- يحررنا التسامح من الاستمرار بالتمسك بألمنا ومن ثم نسيانه،وبعد ذلك سنشعر على نحو أفضل وسنجد الحب مرة أخرى. انّ الشعور بعواطفنا وايجاد التسامح يجعلنا أكثر قابلية لايجاد حلول لمشاكلنا. عندما نستكشف مشاعرنا بقصد التسامح، نكون أقل ميلا للوم شركائنا في الحياة حتى

www.ibtesama.com

ولو بدأنا بلومهم، فاننا بالاستمرار في استكشاف المشاعر الأربعة مع أحدما فاننا لا نلوم، وكذلك عند كتابة مشاعرنا باستطاعتنا أن نحرر أنفسنا من اللّوم.عندما نشرك من نلومه بمشاعرنا مباشرة يزداد ميلنا للتعبير عن مشاعرنا بكتابة جمل لوم أكثر من كتابة جمل شعورية. ليس من الخطأ اشراك شركائنا بمشاعرنا ولكن علينا اختيار الوقت المناسب الذي يكون فيه شريكنا راغبا في الاستماع وعندما نكون أيضا قد اختبرنا والى درجة معينة نوعا من التسامح.

عندما نشرك أولا غيرنا ممن لا نلقي عليه باللّوم بمشاعرنا، نستطيع أن نصل الى التسامح بسهولة أكبر.

أن نسند رغبتنا في التسامح على ردة فعل الآخرين هو اقتراح فاشل، فهو يعني أننا نلوم شخصا آخر على ألمنا وليس ما فعله أو لم يفعله، وعندما لايكون شريكنا مضطر للدفاع عن نفسه فيما يتصل بمسؤوليته عما نشعر، عندئذ يستطيع أن يستمع الينا بطريقة أفضل كثيرا. تشدد أكثر الكتب التي تهتم بالاتصال بشكل متعقل على أهمية استخدام تعبير"أشعر" بدلا من تعبير"أنت" ، ومع أن هذا صحيح الا أننا يجب أن نحذر أيضا أن تعبير" أنا " ليس تعبير لوم. قد يكون تعبير "أنا" تعبير لوم مثله مثل تعبير"أنت" تماما ومن خلال استخدام تعبير "أنا" قد يجعل شريكنا يبتعد عنا دون أ ن تعلم.

قد يكون تعبير"أنا" تعبير لوم مثله مثل تعبير"أنت" تماما.

اذا أخذنا الوقت الكافي للتعايش مع شعورنا وتجربته وايجاد التسامح، فان ميلنا الى لوم الآخرين عمّا نشعر سيقل، وبتعلمنا التعبير عن شعورنا دون استخدام تعابير اللوم،

www.ibtesama.com

سوف يستجيب شريكنا بشكل أكبر كثيرا. لذا بايجاد التسامح أولا قبل مشاركة الغير لشعورنا وحاجاتنا ورغباتنا وما نريد، فلن نكون مضطرين لاستخدام اللوم.

اشراكنا الغير بمشاعرنا دون لوم:

تكون النساء خاصة متحفزات أكثر من الرجال لاشراك الغير بمشاعرهن. تشتمّ المرأة غريزيا أنها بمشاركة غيرها من الرجال ممن تحب بمشاعرها، سيكون هذا الرجل متحفزا لعمل ما باستطاعته لحمايتها ومساندتها في المستقبل.ان اشراكنا الغير بمشاعرنا يحفّزه لمساندتنا.

ما لم يعرف الآخرون بماذا نشعر، فلن يستطيعوا تصحيح سلوكا معينا أو معرفة نوع المساندة التي نحتاجها.

تحدد كيفية اشراكنا الغير بمشاعرنا مدى استطاعته سماعنا. تستخدم النساء عادة تعابير اللوم للتعبير عن مشاعرهن، فبدلا من الاستماع لآلامهن وتحفيزهن لعمل شئ ما، يتخذ الرجال موقف الدفاع ، وبدلا من الشعور بالتحفز، قد يقفن وبشكل أكبر في جانب المقاومين للتغيير.

تجميع شتات النفس:

عندما ننهي علاقة ما بوجود أطفال، يجب أن نعي جيدا أن العلاقة لم تنته. لا نستطيع انهاءها ولكن نستطيع تغييرها. وعلى الرغم من أننا لم نعد شركاء حياة متزوجين، الا أننا والدين ونحتاج الى التواصل بشكل لايشعر الشريك السابق (شريك الحياة) أنه ملام، لكي نجمع شتات أنفسنا ونجتمع معا، أؤكد أننا لن نحتاج فقط أن نتوقف عن الشعور بأننا ضحايا، بل نريد التأكيد على حاجاتنا للتواصل لكن ليس كفرد واحد أيضا.

www.ibtesama.com

تنبع أكثر المشاكل بين الشركاء المطلّقين من تواصلهم من خلال جمل لوم أكثر من الجمل التي تلطف الجو.

مع أن الرجال والنساء يتجادلون ويختلفون ويتصارعون على أمور مالية وتحمل المسؤوليات، والاحتفاظ بالوعود، والقيم المختلفة، وتربية الأولاد وتعليمهم النظام، وجدولة أوقاتهم ومواعيدهم لتتفق مع حاجات أولادهم، الا أن السبب الحقيقي هو عدم تعلمهم جملا بديلة تحل محل جمل اللوم. بعد دقائق قليلة من الجدال، نبدأ نجادل عن الطريقة التي نتجادل بها. عندما نستطيع توصيل اختلافاتنا دون موقف يتسم باللوم، يستطيع شريكنا سماع وجهة نظر، وعندما يشعر كلا الطرفين بأنهما سمعا واحترما و لم يلاما، عندها يمكن ايجاد حلول بناءة لفض خلافاتنا وحل مشاكلنا. حتى وان استخدمنا كلمات خاطئة، اذا ما نمت مواقفنا عن تسامح مع شركائنا، يستطيعون عندها سماع شعورنا ويتحركون بشكل ايجابي. دون معرفة بمهارات الاتصال، فاننا سوف نميل الى لوم المستمع ونتهمه أنه أصبح دفاعيا دون أن ندرك أننا نحن الذين نلقي عليه اللوم من خلال هذا التواصل.

عند ادراكنا واستخدامنا قوتنا لتغيير شعورنا فاننا نتحرر من لوم شركائنا من أهم السبب فيما نشعر، وما لم نكن واضحين متأكدين بأننا نملك القوة لاطلاق وتحويل مشاعرنا السلبية، سوف نلومهم على ما نشعر به و نتمسك بمشاعرنا المؤلمة ونكبر في ظل الاستياء والغيظ .

سوف نستكشف في الفصل التالي تحديات أخرى نواجهها حينما نعطي أنفسنا الوقت والعناية التي نحتاجها لاكمال عملية الشفاء.

www.ibtesama.com

-٩-

" قل/ قولي / لشريك العمر: " وداعا مع حبي"

عند انتهاء علاقة ما ، هناك فقط اتجاهان يتعين سلوك احدهما، فاما أن نكبر مع قدرتنا على الحب أو نبدأ الهبوط التدريجي. ينطوي التحدي الذي سوف يواجهنا عند بدء الحياة مرة أخرى على اطلاق ألمنا والتخلص منه عن طريق التسامح والتفهم والامتنان والثقة. والقول وداعا بهذه الطريقة، يشعرنا بالنهاية بشكل أفضل في أنفسنا ومستقبلنا وبماضينا. ومع أن هذا الكلام سهل إلا أنه أكثر صعوبة عند التطبيق.

دون فهم كامل لما هو مطلوب خلال عملية الشفاء، فمن السهل حينئذ أن يعلق المرء في حالات عاطفية غير محمودة، من السهل جدا أن يسيطر عليك الغيظ واللوم والتنافر والذنب وعدم الأمان وفقدان الأمل،

كما لا يفيد الشعور بها ولا مقاومتها، وكلما شعرنا بها أكثر تصبح أكثر ايلاما فهي رمال عاطفية متحركة كلما قاومناها أكثر كلما غرقنا فيها أكثر.

تشبه الصفات السلبية السبعة أعلاه الرمال العاطفية المتحركة، كلما قاومناها أكثر كلما غرقنا فيها أكثر.

توصل كل حالة من الحالات السلبية السبعة سابقة الذكر رسالة محددة، فاذا استطعت سماع الرسالة، يغادر الرسول فاذا لم تتمكن من فهم الرسالة ، يستمر الرسول بقرع الباب ولا يغادر أبدا الا اذا سمعت رسالته، وكلما زاد اهمالنا له كلما قرع الباب بأشد من السابق. كل من المواقف السلبية السبعة هي بمثابة اشارة ضوء نيون تشير الى اتجاه الألم الذي نتجاهله وعندما تمنعنا ظروف معينة تتصل بخسارتنا من الشعور بالامنا بالكامل، تصل المواقف السلبية السبعة لتظهر لنا أننا لانسير بعملية الشفاء كما يجب وأننا

www.ibtesama.com

نغفل فيها شيئا ما. انها بمعنى آخر تخدمنا في كشف الزاوية المخفية في قلوبنا التي نكبت فيها أحاسيس ورغبات شفاء محددة، فعندما نتمكن من تحديد مكان ألمنا المخفي وشفائه، تختفي تلك المواقف السلبية آليا.

كل من المواقف السلبية السبعة هي بمثابة اشارة ضوء نيون تشير لنا الى اتجاه الألم الذي نتجاهله.

تكمن الطريقة الوحيدة للافلات من قبضتها في الانتباه الى رسائلها والاهتمام بها ، وهي:

١. التخلص من الغيظ والاستياء:

الموقف الأعم حدوثا من بين المواقف السبعة هو الاستياء أو الغيظ خاصة اذا اتسم الزواج أو العلاقة المنتهية بعدم الحب والرعاية. نغتاظ لأنا ضيعنا وقتنا، ونستاء لأن آمالنا وتوقعاتنا لم تتحقق. وعلى الرغم من أننا أعطينا الكثير من أنفسنا،فاننا لم نحصل على ما نحتاج، ومهما حاولنا جاهدين ، لن تكون جهودنا كافية لارضاء شريكنا. هذا الاستياء صحيح بشكل مؤكد، فهو مؤشر واضح على أننا غير جاهزين للدخول في علاقة جديدة. عندما نشعر بالاستياء فان أكبر تحّد يواجهنا هو أن نقول لشريكنا أو شريكتنا:- "وداعا، مع الحب والتسامح "، ومع أن لدينا الحق بالشعور بالاستياء فسوف يكون التحدي الجديد الذي يواجهنا هو تذكر الحب الذي شعرنا به يوما ما ثم نسامح شريكنا /شريكتنا السابق/ السابقة على أخطائه أو أخطائها. ولدى أخذنا الوقت الكافي للتأسي بشكل كامل على الحب المفقود، من المحتمل أن نتخلّص من استيائنا ونتمنى لشريكنا أن يكون بأفضل حال.

www.ibtesama.com

من المحتمل في النهاية أن نتخلص من استيائنا ونتمنى لشريكنا أن يكون أفضل

لنكشف عن حبنا المدفون، قد يكون من المفيد أولا استكشاف كل واحدة من أحاسيس الشفاء الأربعة:-

١) قد نحتاج الى الشعور بالغضب لأنهم أفسدوا معظم حياتنا وخانونا أو حرمونا من الحب والدعم الذي كنا نستحقه.

٢) قد نحتاج الى الشعور بالحزن على انتهاء العلاقة التي لم تنجح و لم يبق لدينا من نحبه.

٣) قد نحتاج الى الشعور بالخوف ان كنا مخدوعين اذ أننا سنخدع مرة ثانية لأننا لم نعرف كيف نقود علاقتنا الى النجاح.

٤) قد نحتاج الى الشعور بالأسف بأننا لا نستطيع اعادة الزمن الى الخلف وانجاح العلاقة، وأننا لم نعوض الوقت الضائع وأننا لم نستطع تغيير شعور شريكنا.

بعد ذلك فان التعبير عن مشاعر التسامح والتفهم لدينا سوف يمكننا من تذكر الحب الذي تقاسمناه في البداية.ان تذكر الحب شئ مهم جدا ولن يكون التسامح حقيقيا ما لم نتذكر مشاعر الحب الايجابية التي نكنّها للطرف الآخر.

معنى التسامح:

أحيانا ما نكون غير قادرين على التسامح لأننا لا نعرف ما يعنيه التسامح. نشعر أننا اذا سامحنا شركاءنا وشعرنا بالحب لهم، فقد يكون علينا اعادة العلاقة معهم وهذا غير صحيح . ان أسهل طريقة للوداع تأتي مع الحب . نحب شريكنا الا أنه غير مناسب لنا . اذا كان علينا أن نقول:-" لم أعدأحبك بعد الآن" لكي ننهي علاقتنا،

www.ibtesama.com

عندها سنتركه مع قلب مغلق، ويصعب علينا جذب حب آخر، عندما تكون قلوبنا مغلقة.

عندما نسامح شريك حياتنا السابق، لا يعني أننا سنعيد العلاقة معه.

من جهة أخرى، عندما تكون قلوبنا مفتوحة، نستطيع التعرف بوضوح أكبر على الشخص المناسب لنا. ننجذب أكثر ونجذب أكثر الى الشخص الذي لديه القابلية والقدرة على الايفاء بما نريد بدلا من الذي يخيب آمالنا. لذا فان القدرة على اختيار الشخص الصحيح تأتي عن طريق القلب المفتوح، فاذا انغلق قلبنا بوجه شخص ما فلن يكون بامكانه الانفتاح بالكامل أمام شخص آخر. واذا كان تفكيرنا بالماضي يؤدي الى اغلاق قلوبنا فقد يكون ايجاد الحب الذي نبحث عنه أمر أكثر صعوبة في المستقبل . ربما نجد أحيانا شريكا محبا الا أننا لن نستطيع أن نقدر ما لدينا حق التقدير.

٢. التخلص من اللوم ونسيانه:

غالبا ، وبكل بساطة، ما نلوم شريكنا السابق بعد انتهاء علاقتنا معه على ما سببه لنا من مشاكل فنشعر براحة كبرى ونمضي بحياتنا. نشعر بالراحة لأننا تخلصنا أخيرا وأمامنا أيضا فرصة لايجاد الحب والسعادة. مع أن ردة الفعل هذه صحيحة بالتأكيد،فهي أيضا مؤشر واضح على أننا ننكر أن بداخلنا مشاعر لم يبت بأمرها بعد وتحتاج الى حلول، فاذا استمرينا في تجاهل هذه المشاعرو واصلنا الحياة، فسوف نميل الى جذب شركاء مثاليين لاثارة مشاعرنا غير المحلولة.

الشعور بالراحة هو مؤشر واضح أننا ننكر أن بداخلنا مشاعر لم يبت بها بعد.

---

www.ibtesama.com

لأسباب متباينة، يشعر كل من الرجال والنساء بالراحة بشكل عام. يشعر الرجل بالراحة عندما يلوم شريكته على المشاكل التي كانت تواجههما، بينما تشعر المرأة بالراحة لأنها تشعر أنها لن تكون مسؤولة عن تلك العلاقة بعد الآن. مع أن كلانا يشعر بالراحة،علينا أن نتعمق أكثر قليلا لأجل شفاء قلوبنا ولايجاد الشريك الصحيح مستقبلا. يتلهف الرجل لنسيان ما حدث الا لأنه لم يسامح بعد، وحله المباشر لمواجهة اخفاق هذه العلاقة هو ايجاد شريكة ثانية. مع أن تصرفه قد يكون ايجابيا، الا انه، في علاقته المستقبلية، عندما تثار مواضيع مشابهة لتلك التي اثيرت في علاقته السابقة، يسرع حالا الى اللوم ويواجه صعوبة أكبر في التسامح. لايجاد التسامح، يحتاج الرجل الى استكشاف كيفية اسهامه بمشاكل علاقته السابقة، وكلما شعر بكبر مسؤوليته كلما كان أقدر على التسامح،لأن التسامح والتصرف المسؤول يحرره من سرعة التقاط شريكة جديدة دون سرعة ردة فعل لائمة في علاقاته المستقبلية.

لايجاد التسامح يحتاج الرجل الى استكشاف مدى اسهامه في مشاكل علاقته السابقة .

عندما تشعر المرأة بالراحة فان تلك الراحة تكون مصحوبة بالمسؤولية. تنبع راحتها من عدم اضطرارها الى الشعور بعد الآن بمسؤوليتها عن انجاح العلاقة . تشعر أنها ضحّت بما فيه الكفاية وأنها غالبا لم تعد تملك شيئا يمكن تقديمه. في هذه الحالة الفعلية يجب أن تكون حذرة في التسامح حالا والاّ ستعلق في لوم نفسها. عندما تفشل العلاقة ، غالبا ما يعلق الرجال في لوم شريكاتهم ، بينما تعلق النساء في لوم أنفسهن.

للتسامح والنسيان، تحتاج النساء أولا الى استكشاف كيفية تأثير مشاكل العلاقة عليهن، وعندما تميل المرأة الى التسامح حالا، قد تشعر بذنب بطئ الزوال أو الشعور بعدم

www.ibtesama.com

أهميتها. اذا ما أخذت أولا الوقت الكافي لاستكشاف أحاسيس الشفاء الأربعة ،عندها ستكون قادرة على مسامحة شريكها دون تحملها عبء الذنب وهو عبء غير صحي لها.

عندما تفشل علاقة ما، غالبا ما يلوم الرجال شريكاتهم بينما تلوم النساء أنفسهن.

بعد ايجاد التسامح دون حمل مسؤولية كبيرة عن المشاكل، تكون الأسس قد أرسيت بالنسبة للمرأة لتحاسب بشكل كامل عن اسهامها بصنع المشاكل أثناء العلاقة. وبموقف يتسم بالسماح وتحمل المسؤولية تكون قادرة على التحرك للأمام مع الثقة الذاتية المطلوبة للدخول في علاقة جديدة. تستطيع الادراك أنها عانت كثيرا خلال علاقتها السابقة ولا يجب بالضرورة أن تعاني في علاقتها المقبلة.

أن تكون المرأة مؤهلة للمحاسبة عما حدث في علاقتها السابقة يمنحها القدرة على ادراك أن ليس من الضروري لها أن تعاني في علاقتها المقبلة ما عانته خلال علاقتها السابقة.

اذا وازنت المرأة وكان عليها أن تختار بين أن تكون لها علاقة وبين تضحيتها،فسوف تقاوم فكرة الانخراط في علاقة جديدة. واذا ما تذكر الرجل علاقته السابقة مع الشعور باللوم، فقد يستمر في الانخراط في علاقات جديدة، ولكن عندما يطلب منه تقديم تضحيات أو تنازلات فغالبا ما يسارع الى التراجع. عندما نشعر بالراحة مع نهاية علاقة ما، فان التحدي الذي سنواجهه هو استمرار النظر في مشاعرنا، ويكمن الجزء الأعظم في سبب شعورنا بالراحة هو أننا سنتوقف أخيرا عن الشعور بهذه المشاعر

www.ibtesama.com

غير المريحة. ما نميل اليه هو محاولة نسيان ما حدث. لاشك أن هناك أوقاتا تنجح بها هذه الاستراتيجية الا أنها غير مناسبة لدى انتهاء علاقة حميمة.

عند أخذنا الوقت الكافي لاستكشاف عواطفنا المخفية تحت شعورنا، سنجد بالتدريج عالما كاملا من المشاعر غير المتخذ بها قرار بعد. ومع أننا سعداء بالنسيان والتحرك للأمام، من الحكمة السماح لنا بالاستياء من تلك التجربة ككل والشعور بعواطف الشفاء الأربعة. عندما لايجب علينا نسيان ماضينا لكي نشعر بشكل أفضل، نكون جاهزين للتحرك باتجاه علاقة أخرى.

٣ التخلي عن اللامبالاة:

عندما لايشمل الانفصال شعورنا بالكامل، فاننا نخاطر في أن نكون متحررين أوغير مبالين، ولدى محاولتنا أن نكون متعقلين فاننا نخاطر بكبت مشاعر خسارتنا. ولما كان العقل أكثر تكيفا من القلب ،فان الانفصال "العقلاني" يمثل تحديا. عندما يقرر شخصان بتعقل انهاء علاقة حميمة أو زواج، فقد يكونا مازالا مرتبطان قلبيا. لاشك أننا عندما نقرر انهاء علاقة ما، نأمل أن يكون هذا القرار متعقلا الا أن التحدي يتمثل في شعورنا بالأسف. بعد تقريرالانفصال، يجب أن نسمح لأنفسنا بالشعور بحدوث أمواج من العواطف المتعارضة، والا فقدنا الاتصال برغبتنا الداخلية في أن نُحب ونُحَب. مع أنه من الخير لنا أن ننفصل، فلا زال علينا أخذ الوقت الكافي للتأسي على الخسارة، وعلينا أن ندرك أن جزءا من أنفسنا كان لازال يأمل في دوام تلك العلاقة وهذا الجزء بحاجة لأن يسمع صوته مرات ومرات حتى يتم شفاء القلب.

من الصعب الشعور بأحاسيس الشفاء الأربعة عندما يكون الانفصال هو أنسب حل.

---

www.ibtesama.com

عندما ننهي علاقتنا بشكل متعقل، يجب علينا أن نتأكد من السماح لمشاعرنا بالتريث. لابأس من التأسي على الخسارة والشعور بالحزن عليها حتى لو كان قرار الانفصال أنسب القرارات وأكثرها ذكاء، فلا زلنا بحاجة لاعطاء أنفسنا فرصة التكيف عاطفيا، واذا لم نمر آليا بتجربة الشعور بالخسارة ، علينا أن نبدأ البحث عن تلك المشاعر. بالامكان تحقيق ذلك بتذكر الآمال والأحلام التي شعرت بها في بداية علاقتك. بهذا الادراك، تبدأ الشعور بحزنك على الانفصال، يقع كل هذا ضمن دائرة عملية النسيان. بشعورك بهذه المشاعر، لا يعني أنك ستطيع مشاعرك وتعيد العلاقة المفصولة، فاذا شعرت بالحاجة وأنك يائس، فلن يكون بالتأكيد هذا الوقت هو الوقت المناسب للتفكير بالعودة.

باستكشاف مشاعرنا بالارتباط، فلن نستطيع عند ذلك النسيان دون اضطرارنا للانفصال عن عواطفنا.

ان مكوثنا على اتصال بمشاعر خسارتنا، على الرغم من عدم اتصال عقلنا بتلك المشاعر، يسمح لنا بالاحتفاظ بقلبنا مفتوحا. يمكن وبسهولة ، للانفصال بشكل متعقل أن يغطي على الألم وخيبة الأمل والحزن جميعا طول الحياة. اذا لم تستطع ايجاد طريق للنفاذ الى شعورك بالخسارة، عندها أنصحك بالتفتيش عن خسارة سابقة في حياتك والنظر فيها ، لابد من أن شيئا محدد في مكان ما في ماضيك يمنعك الآن من الشعور بحاجتك للحب.

يمكن للانفصال اذا تم بطريقة متعقلة جدا أن يغطي بسهولة على الحزن وخيبة الأمل طول الحياة.

---

www.ibtesama.com

عد بذاكرتك الى الوراء وتذكر طفولتك، ولكن كن قويا. عد إلى ماضيك حيث لم يكن هناك أحد تستطيع اللجوء اليه، إلى الوقت الذي لم تكن تشعر فيه بالأمان اذا أشركت غيرك بألمك تكون حينها قد اتخذت قرارا معقولا بعدم اطلاع غيرك عليه حتى بلغت المأمن. حسنا، هذا هو الوقت الآمن والمناسب لاستكشاف هذه المشاعر. باتصالك بمشاعر الشفاء الأربعة وبشعورك الكامل بالتسامح والحب ستكون جاهزا للتحرك للأمام.

٤ التخلص من الذنب ونسيانه:

عندما تنهي العلاقة، قد نشعر بنوعين من الذنب بشكل عام. نشعر بالذنب عن كل الطرق الممكنة التي تسببنا فيها بأذى وخيبة أمل شريكنا، أو نشعر بالذنب لأننا أنهينا العلاقة. وعدناه بحبنا والآن أخلفنا هذا الوعد. وسواء شعرنا بنوع واحد من الذنب أو بالذنبين معا فان الحل لا يختلف، ويكمن التحدي الذي نواجهه للتخلص من الذنب في مسامحة أنفسنا. مع ان الشعور بالذنب هو الاستجابة الطبيعية لارتكاب الخطأ، الاّ أنه ليس من الصحة في شئ استمرار الشعور بأخطائنا، فالذنب يصبح سمّاً عندما نسمع رسالته، ولكننا حينذاك لا نستطيع التخلص منه بالمسامحة، وهو سامٌّ أيضا عندما يمنعنا من الشعور الأفضل بأنفسنا وحياتنا. بمجرد أن يتمسك بعض الناس بشعورهم أنهم ظلموا، قد يتمسك آخرون بشعورهم بالذنب لما فعلوه أو لِما لَم يفعلوه. ان الشعور بالأذى والذنب مرتبطان بشكل لا ينفصم لأن ترياقهما وشفاءهما واحد وهو التسامح. للتخلص من ألمنا يجب علينا أن نسامح الطرف الآخر وللتخلص من ذنبنا يجب أن نسامح أنفسنا.

ستكون مسامحتنا لأنفسنا صعبة جدًّا بنفس القدر الذي لم نتعلم به بعد مسامحة الغير.

عندما نشعر بالذنب لانهاء علاقة ما، فمن الواضح أن ذاك اشارة على أن قلوبنا لم تشف بعد. وفي الغالب أننا لن نستطيع مسامحة أنفسنا تماما حتى نشعر أن باستطاعة

www.ibtesama.com

الغير مسامحتنا. ليس من الضروري أن يسامحنا شريكنا السابق، قد يكـــون قصـــورا في تفكيرنا اذا ظننا أن على شريكنا السابق أن يسامحنا قبل أن نشعر نحن بالرضا عن أنفسنا. قد يكون من المساعد أن تكتب رسالة اعتذار نابعة من القلب تقاسم بها أخطائك مـــع شريكك آملا أن يغفر لك في يوم ما، وفي نفس الوقت من المفيد جدا أن تستشير طبيبـــا اختصاصيا أو تنضم الى مجموعة وتبدأ مشاركتها بكل الأحداث التي تتسبب بشـــعورك بالذنب. لأن استجابتهم التي تتسم بعدم صدور أحكام لك أو عليك ستساعدك علـــى مسامحة نفسك.

مسامحتنا لأنفسنا لا تعتمد على كوننا متسامحين.

عادة عندما يشعر مراجعوا العيادة النفسية بالذنب لتركهم شركائهم، يشعرون أنهم أيضا تركوا في الماضي، وهم شخصيا يعرفون ألم الرفض والهجر، لذا يشعرون بالـــذنب بشكل خاص لتصريفهم ذلك الألم الى الغير، وعندما يطفوا ذلك الألم على السطح يكون السبب أن ألمهم الناشئ عن ترك شركائهم لهم لازال ماثلا أمامهم. عنـــدما لانســـتطيع مسامحة أنفسنا لتسببنا بألم غيرنا، فهو مؤشر على أننا تعرضنا للألم في ماضينا، ولكننا لم نحرر بعد أحاسيس الشفاء الأربعة و لم نداو الألم بالتسامح. اذا ما أحسسنا بالذنب لتركنا شريكنا، من المفيد جدا حينذاك أن نتذكر أوقاتا في ماضينا تم فيها تركنا أو تعرضنا فيها للألم.

بتسامحنا مع أولئك الذين آذونا وسببوا لنا الألم، نستطيع حينها أن نتسامح مع أنفسنا على ايلام غيرنا.

---

www.ibtesama.com

يتمسك بعض الناس بالذنب لأنهم يعتقدون أنهم سيئين وعليهم أن يشعروا بالذنب لتركهم شركائهم الذين شعروا بالألم وبأنهم محل خيانة واهمال. وهذا تفكير خاطئ، اذا أدركنا أن علاقة ما غير مناسبة لنا فهي غير مناسبة لشريكنا، وأعظم هدية يمكن أن نقدمها لشخص ما هي الفرصة لايجاد حب. اذا لم نستطع الحصول على ما نريد من علاقة ما، عند ذاك لن نستطيع اعطاء الغير ما يريد، وسوف نشعر بالاستياء الشديد بتركه فقط سيكون حرا طليقا لايجاد الحب الذي يحتاجه. أحيانا حينما نكون نحن الضحايا نشعر بالذنب لتركنا شريكنا. وقد نشعر خطأ بالأسف على شركائنا في حين أنهم هم الذين يجب أن يشعروا بذاك الأسف لاتباعهم طرقا أدت الى ايلامنا. هذا الميل للشعور بالذنب هو نتيجة لكبت أحاسيس الشفاء الأربعة.

هناك أربعة طرق أساسا أمام عقولنا تكبت فيها ردود أفعالنا العاطفية وتدفعنا للشعور بالذنب عند الانفصال، وهي:- الرفض، التبرير، النقص، ولوم النفس. دعنا نوضح كل منها بشئ من التفصيل:-

. الرفض:-

نقول لأنفسنا أن شريكنا لم يؤلمنا في الحقيقة،لنتناسى ما حصل . ولنتجاوز التورط بالرفض، نحتاج أن نشعر بالغضب لأن الغضب يكشف ما حدث و لم نكن نريده أن يحدث والاّ فقد نهمله ونغفل عنه.

. التبرير:-

ندافع عما حدث بخلق أعذار لشريكنا، قد نقول:- "حسنا، لم يقصد عمل ذلك" ولنتجاوز التورط في التبرير نحتاج الى الشعور بحزننا لأن الحزن يكشف ما لم يحدث وكنا نريده أن يحدث، ويذكرنا كذلك بما لم نستطع الحصول عليه بدلا من تركيز الضوء على الأسباب التي من أجلها لم يساندنا.

www.ibtesama.com

.التعقل :-

نقول لأنفسنا: في الحقيقة أن ما حدث لا يؤثر كثيرا، لعدة أسباب؛ قد نقول: "من الممكن أن تكون الأمور أكثر سوءاً". ولنتجاوز التورط في تعقلنا، نحتاج أن نشعر بخوفنا من أن لا نحصل أبداً على ما نريد ونحتاج. وهو، أي الخوف، يكشف لنا ما كان يمكن أن يحدث ولا نريده أن يحدث. وهو أيضاً يساعدنا على التعرف على ما هو مهم لنا وليس ما هو مهم لشريكنا فقط.

.لوم النفس :

نلوم أنفسنا لاستفزاز وإثارة سلوك لا نحبذه. قد نقول " لو كنت تقربت إليه من خلال مدخل مختلف، عند ذلك قد لا ..." أو " هي التي فعلت ذلك لكني فعلت هذا ". لنتجاوز التورط في لوم النفس نحتاج إلى الشعور بالأسى لأنه يساعدنا على التعرّف على ما لا نستطيع تغييره، ولدى شعورنا بالضعف وعدم القدرة على تغيير شريكنا، نتوقف عن التخيل بأننا المسؤولين عن سوء معاملته أو معاملتها.

عندما تمنعنا هذه الميول الاربعة من الشعور بعواطفنا السلبية تصبح تلك العواطف مشكلة، وعند أخذ الوقت الكافي لاستكشاف العواطف السلبية، نستطيع بكل وضوح التعرف على حقيقة الوضع؛ بعدها نستطيع اتخاذ قرار الانفصال دون الشعور بالذنب أو السوء. ليس تصرّفاً محبوباً أبداً أن تمنح شخص ما الفرصة لإيلامك. فإذا لم تحصل على ما تحتاج، فإن أفضل تصرف هو إنهاء العلاقة؛ وإذا اكتشفت أن شريكك ليس مناسباً لك، فهذا هو الوقت لتركه. والأحرى بدلاً من إنهاء العلاقة بسبب أن شريكك غير مناسب أو أنه متعسف بطريقة ما، الأحرى هنا أن تقطع العلاقة مع التسامح، ولكن أيضاً احرص على ادراكك أنه ليس الشخص المناسب لك.

www.ibtesama.com

٥ نسيان الأمان:

عندما تنتهي علاقة ما، فإننا نتشبث أحياناً بأمل الصلح والتوفيق لنتعايش مع مخاوفنا وحالة عدم وجود الأمان في حياتنا. والتمسك بهذا الأمل يحمينا من ضرورة مواجهة مخاوفنا والشعور بعمق الخسارة. طالما أننا نفكر باحتمال لم الشمل ليس علينا التفكير بإنشاء علاقة جديدة! ومع أننا قد نشعر ببعض الراحة، فإن أمل لم الشمل يمنعنا في الحقيقة من إكمال الشعور بأحاسيس الشفاء، والعيش في الأمل يمنعنا من مواجهة مخاوفنا ومن تخطي عدم الأمان. حتى إذا وجد الأمل بالصلح والتوفيق حقيقة، فان أفضل طريقة لفتح الباب أمام هذا الأمل هي أولا الاعتراف عاطفيا أن هذا الباب الآن ليس مغلقا فقط بل مقفلا تماما. لتناسي هذا الأمل نحتاج الى الشعور بألمنا بالكامل ثم التحرر منه. مع أن هذا هو أفضل ما يمكننا عمله لأنفسنا، فهو أيضا أفضل طريقة لفتح باب المصالحة والتوفيق.

إذا استمرينا بالتمسك بألمنا، فقد يمنع ذلك شريكنا من اتخاذ قرار بالعودة.

عندما تنتهي علاقة ما، فلا يمكن اعادة بنائها الاّ على أسس من التفاهم والتسامح ، وطالما بقينا متمسكين بألمنا فلن نكون حينذاك قدسامحنا شريكنا. وعندما نستمر بأذى شريكنا فسوف يستمر هو بالشعور بالذنب، وأي شئ نقوله أو نفعله تكون نتيجته مواصلة شريكنا شعوره بالذنب مما يخلق أمامه صعوبة بالغة لتوفير رغبة لديه بالعودة. اذا ما قدّر للصلح والتوفيق أن يحدثا، على كلا الشريكين أن يعدّلا أوضاعهما بطريقة ما لانجاح العلاقة. عند الأسى بالكامل على انتهاء العلاقة نستطيع التخلي عن ألمنا عن طريق التسامح والتفهم والعرفان بالجميل. لدى اطلاق ألمنا سنجد في داخلنا قوة وثقة في أننا سنجد الحب الذي نحتاجه. بهذا الإدراك الملتزم لن نكون متطلبين ولا مهزومين أو يائسين أو متشبثين بأمل أو فكرة أو قلقين أو غير أمينين، وبهذه الحالة العقلية والعاطفية الصحيّة

www.ibtesama.com

نكون مؤهلين لاجراء التعديلات اللازمة داخل نفوسنا إما لإعادة جذب شريكنا أو معرفة أنه لم يعد مناسبا لنا، ولدى الشعور بشكل ناجح بأسى انتهاء العلاقة نكون إما قـادرين على التوفيق أو على ايجاد علاقة جديدة أفضل.

٦ تجاوز فقـدان الأمل:

أحيانا ، عندما نكون ضحايا سوء المعاملة والاهمال والخداع والحرمان والهجـر أو الخيانة، نستطيع الشعور بالحرية كضحايا عند انتهاء العلاقة. على الرغم من حقيقة كوننا ضحايا بالتأكيد، فاننا نشعر عند انتهاء العلاقة بأننا أحرار في الحصول على مـا نحتـاج

و لم نعد ضحايا بل مسؤولين مسؤولية كاملة عمـّا قد نحصل عليـه. مع أننا لا زلنا داخل عقولنا ندرك أننا لم نعد ضحايا إلا أننا نشعر أننا ضحايا، ونتيجة لذلك نشعر بفقدان الأمل أبدا في الحصول على ما نحتاج ونستحق؛ وما لم نتعلّم التخلّص من فقدان الأمل هذا، فلن يتوفر لدينا الحافز لتبنّـي الخيارات الصحيحة في ايجاد الحب.

مع أننا قمنا بعمل ما لحماية أنفسنا، فقـد نستمر بالشعور بأننا ضحايا .

● بالامكان فهم هذا الميل الى الشعور أننا ضحايا، ولكن ما لم نسـع الى طلـب المساعدة لشفاء قلوبنا فلن يكون الوضع صحيا. يعتبر الشعور بفقـدان الأمـل مؤشـرا واضحا على أن لدينا طبقات كثيرة من الألم المتراكم؛ وبكمن التحدّي هنا في شفاء الألم وايجاد القوة بأن نثق بأحد ما.

● أشعر بالتعب بحيث لن أتمكن من البدء ثانية.

● بسبب ما حدث لا أود أن أحب.

● بسبب ما حدث أشعر بالمرارة الشديدة ولن أحب ثانية.

● بسبب ما حدث ليس عندي ما أقدمه.

www.ibtesama.com

- أنا تعيس بسبب ما حدث.
- لا أستطيع الثقة بأحد بسبب ما حدث.
- أنا وحيد اليوم ولن اجد الحب أبداً بسبب ما حدث.
- سأظل دائماً أستنكر ما حدث وأكرهه.
- ذهبت زهرة حياتي ولا فرصة أمامي لإيجاد الحب ثانية.

بدلاً من أن نبقى محاصرين بهذه المعتقدات، نستطيع استخدامها كمنصة قفز إلى بركة مشاعرنا غير المتخذ بها قرار بعد. مثلاً إذا كنت أعتقد "إني لن احب ثانية " عندها أستطيع أخذ الوقت الكافي لاستكشاف مشاعر الخوف لدي، ومن هناك استطيع النظر إلى أوقات أخرى من حياتي كنت أحس فيها بمشاعر مشابهة.

بإمكاننا استخدام معتقداتنا وأفكارنا السلبية كنور لكشف بواسطته أحاسيسنا المعلقة المخباة داخل خزانة علم وعينا.

خلال عملية الشفاء، بإمكاننا بالتأكيد أن نتفهم وجود كثير من الأفكار سابقة الذكر، إلا أن هدفنا هو التعرف على الأفكار غير الصحيحة، وبإدراكنا أننا حوصرنا بأفكار الضحايا، بإمكاننا البدء بمعالجة الأحاسيس السلبية والتعامل معها بالتوازي مع هذه الأفكار؛ وبالضغط على زناد الاستجابة لشفائنا الداخلي بإمكاننا عند ذلك الدخول آلياً إلى مجال حكمتنا الفطرية وجاهزيتنا للاستقبال وابداعياتنا. بإضاءة نور حكمتنا الداخلية تتلاشى كافة أفكار الضحايا المذكورة أعلاه. عندما نستمر في لوم ماضينا على ألمنا، فإن ذلك يعني أن الألم الذي نحسه اليوم له علاقة كبيرة بماضينا وليس له شأن بحقيقتنا الحالية. لمنعنا أحاسيس ماضينا غير المقرر بشأنها شئ بعد من التعرف على احتمالات حاضرنا بشكل كامل، وإلى أن تشفى قلوبنا، لن نقدر على الوصول إلى قوانا الداخلية لخلق حياة

www.ibtesama.com

جديدة؛ وبدلاً من ذلك نواصل معاناة ألم ماضينا إلى درجات مختلفة، وباستمرار شعورنا كضحايا لن نتمكن من التواصل مع حياتنا الجديدة ومعانقتها.

٧ التخلص من الغيرة والحسد ونسيانهما

عندما ننهي العلاقة أو الزواج، تكون ردة فعلنا هي الغيرة. إضافة إلى كونها شوكة في جانبنا، تمنعنا الغيرة من مشاركة غيرنا بفرحة حظه السعيد، وعلى الرغم من أن الغيرة تحجر على مقدرتنا أن نحب إلا أن المهم التعرف عليها حتى نستطيع شفاءها.

تأتي الغيرة والحسد من عدة طرق، وإليك بعضاً منها:

حينما نكتشف ان رفيق حياتنا السابق سعيد ويُمضي أوقاتاً طيبة، تجدنا فجأة منفعلين مُثارين او مزعجين، وانزعاجنا هذا مصدره الغيرة.

* عندما ينطق اطفالنا او أطفال الآخرين بكلمات لطيفة عن شريكنا السابق فقد نبدأ بالشعور بعدم الراحة. مصدر هذا الشعور هو الحسد.

* عندما نتخيل أن شريكنا السابق يُمضي اوقاتاً سعيدة مع غيرنا، نشعر بالأذى ونشعر أننا مُبعدين. مصدر أذانا ذاك هو الغيرة.

* سعادتهم تلك تجعلنا تُعساء في حين أن بؤسهم يجلب لنا البهجة. وما مصدر بؤسنا وبهجتنا إلا الغيرة.

* إذا ما رأينا اثنين في حالة حب نبدأ بالتفكير ان تلك الحالة لن تدوم. إن مصدر موقفنا التهكمي هذا هو الحسد.

للغيرة تعابير وطرق متعددة تجعل حياتنا تعيسة. بدلاً من معاناة أعراض الغيرة، نستطيع استخدامها لشفاء أنفسنا؛ فهي مؤشر واضح أننا نرفض احتضان رغبات غير مستحاب لها وأننا نتجاهل مشاعر غير مبتوت بها.

www.ibtesama.com

عندما نكون حسودين، تجعلنا سعادة غيرنا تعساء في حين أن تعاستهم تجلب لنا البهجة

تبرز الغيرة عندما يمتلك الغير ما كنا نريده ونرغب بامتلاكه ، وبدلا من الشعور" نعم، هذا لي" فاننا نستنكر ونقاوم امتلاك غيرنا له. وينبع الحسد عندما نقول لأنفسنا أننا سعداء بما لدينا بينما نحن في الحقيقة غير ذلك،أي لسنا سعداء ونريد المزيد، فالحسد كالمؤشر الذي يساعدنا على اكتشاف ما نخبئ عن أنفسنا. فاذا حسدت غيري على نجاحه أكون عند ذلك راغبا بمزيد من النجاح لنفسي، واذا ما شعرت بالغيرة من غيري لكونه محبوبا أو مشهورا أكثر مني أكون عند ذلك راغبا في أن أحب أيضا، فالغيرة والحسد يكشفان ما نريده في سرنا. عندما نريد شيئا مع اعتقادنا بعدم قدرتنا على امتلاكه،فان احدى طرق تجنب الشعور بألم خيبة الأمل هي التقليل مما نطلب أو حتى رفضه، لنقل لأنفسنا بتعقل:-"اذا لم أكن قادرا على امتلاكه فهو حقيقة غيرمهم ولا أريده على أي حال" فاذا كان هناك جزء من خبايا أنفسنا لازال راغبا بذلك الشئ وحصل عليه شخص آخر، عندها نكون غيارى. مالم نكن قادرين على مشاركة الآخرين سعادتهم ونجاحهم، تتناقص وربما تختفي احتمالات شعورنا بالسعادة، وكلما كنا غيارى أو حسودين فاننا نكون حقيقة قد أبعدنا عنا كل ما نريده في الحياة. والحسد هو اشارة واضحة أننا نرفض احتمالات توضيح ما نريده في الحياة.

طالما نحن نشعر بالحسد، فاننا في الحقيقة نبعد عنا كل ما نريده في الحياة.

تعتبر الغيرة واحدة من أكبر الضغوطات العاطفية المؤلمة، ومثلها مثل المواقف السلبية الستة الأخرى، كلما شعرنا أكثر بالغيرة كلما زاد ألمها وايلامها، وهي خلافا لأحاسيس الشفاء

www.ibtesama.com

الأربعة:-"الغضب، الحزن، الخوف، الأسف" ، فان مجرد الشعور بالمواقف السلبية لايمحيها. تقول لمسة من لمسات الحسد:- "امتلكت أنت ما كنت أريده" الا أن الغيرة المولمة تقول:- "امتلكت ما أريد وأنا متألم لأني لم أحصل عليه". الحسد حقا هو مرشد عظيم يكشف لنا الخلل في داخل أنفسنا وما نحتاج هو ممارسة شعورنا والتخلص من ألمنا. اذا لم نواجه هذه المشاعر العميقة ونشفيها، فسوف نبعد دون علم منا، أو نعرقل ذات الحب والسعادة والنجاح الذي نريده. بدلا من أن نجد أنفسنا محاصرين في قبضة الغيرة، نستطيع استخدام هذا الموقف السلبي للشعور بأحاسيس الشفاء العميقة. دعنا نفترض أنك تشعري بالغيرة لأن شريكك السابق قد تزوج ثانية، لذا بدلا من أن تغاري أو تشعري بعدم الراحة والاستنكار والفقد، كان بامكانك أن تستكشفي أو تكتشي الأنواع التالية من الشعور:-

استكشاف مشاعر الغيرة المخفية:-

١. الخوف:

* أخشى أن لاأجد الشخص المناسب لي.
* أخشى أني لا أعمل الأشياء الصحيحة.
* أخشى أني لست جيدا بما فيه الكفاية.
* أخشى أن يفكر الناس أني كنت المشكلة في زواجنا.
* أخشى اني لاأعرف ماذا سأفعل لايجاد الحب.
* أخشى أني أرتكب خطأ كبيرا.
* أخشى أن لايرغب بي أحد.

٢. الحزن:

* أنا حزينة لأني لن أتزوج مرة أخرى
* أنا حزينة لأني لن أكون سعيدة في حياتي .

www.ibtesama.com

* أنا حزينة لأن زواجنا تحطم.
* أنا حزينة لأن لا أحد يريدني.
* أنا حزينة لأني لست سعيدة الآن.
* أنا حزينة لأني لم أتزوج بعد.
* أنا حزينة لأني لم أجد لي أحد بعد.

٣. الغضب:-

* أنا غاضبة لأني لا زلت عزباء.
* أنا غاضبة لأن زواجنا انتهى.
* أنا غاضبة لأنهم سعداء وأنا تعيسة.
* أنا غاضبة لأني لازلت أبحث عن الحب.
* أنا غاضبة لأن عليّ البدء من جديد.
* أنا غاضبة لأنهم يستدرجون اهتمام الغير وأنا لست كذلك.
* أنا غاضبة لأنه أثناء الزواج كان غير منفتح.

٤. الأسف:

* أنا آسفة لأني لا أستطيع أن أكون سعيدة من أجلهم.
* أنا آسفة لأني لا أستطيع الوثوق بالحب.
* أنا آسفة لأن زواجنا فشل.
* أنا آسفة لأني لست الذي سأتزوج.
* أنا آسفة لأني لا أحد الشخص المناسب لي.
* أنا آسفة لأني لا أحد من يحبني بتلك الطريقة.

٥. أريد الزواج ثانية:

* أريد أن أجد الحب.

www.ibtesama.com

* أريد مسامحة شريكي السابق.
* لاأريد أن أكون غيورة أو انتقادية جدا.
* أريد أن أحب ثانية.
* أريد الوثوق بالحب.
* أريد الزواج.
* أريد أن أشعر بالسعادة ثانية.

٦. أحاسيس التسامح والتفهم والامتنان والثقة الايجابية:

* أسامح شريكي السابق على ايلامي.
* أسامح شريكي السابق على خيانته لي.
* أسامح شريكي السابق على تغيّره وعدم حبه لي بعد الآن.
* أسامح كافة أصدقائي لحبهم له أيضا.
* أدرك أنه يستحق أن يشعر بالسعادة.
* أدرك أننا لم نكن نناسب بعضنا.
* سأكون ممتنة اذا وجدت فرصة للحب مرة أخرى.
* أنا ممتنة للحب الذي عشته في حياتي.
* أنا شاكرة لعائلتي وأصدقائي.
* أنا متأكدة أني سأجد الحب مرة أخرى.
* أنا واثقة أني في سبيلي للحصول على كل ما أحتاج.
* أنا واثقة أني سأجد الحب الذي أريده.

في هذا المثل يستطيع المرء أن يتعمق أكثر ويشعر بالعواطف العميقة المحشورة داخله بدلا من أن يعلق في مشاعر الغيرة. بعد استكشاف المشاعر السلبية،عندها يكون أمام المشاعر الايجابية المحشورة فرصة للظهور أيضا.

www.ibtesama.com

شفاء ماضينا:

بدلا من حصر أنفسنا ضمن الستة مواقف السلبية سابقة الذكر، نستطيع استخدامها في اكتشاف المشاعر غير المبتوت في أمرها بعد في قلوبنا ثم شفاءها. وطالما كنا عالقين ضمن أي من تلك المشاعر السبعة، فلن نكون جاهزين للدخول في علاقة جديدة. لتجربة احتمالات السعادة والحب غير المحدودة والجاهزة، يجب أن نكون قادرين على شفاء جراح الماضي، وعندما نستطيع أخيرا التخلص من ألمنا المتصل بما حدث في الماضي، نستطيع أن ننفتح على ممارسة الاحتمالات الايجابية التي يمكن أن نواجهها فعلا. عندما نستطيع أخيرا أن نحتفل بانتهاء علاقة ما ونكون ممتنين للدروس التي تعلمناها، نكون قد شفينا قلوبنا تماما. واذا كنا قد تعرضنا لسوء المعاملة خلال علاقتنا السابقة، بالتأكيد لن نكون راضين عن أي سوء معاملة الا أننا سنكون شاكرين للقوة والتعقل الذي اكتسبناهما نتيجة لنسياننا ثم لشفاء قلوبنا.

في الباب التالي، سوف نستكشف بتفصيل أكثر ديناميكية نسيان الأذى والألم.

www.ibtesama.com

-١٠-

تجاوز الأذى ونسيانه

يمكن أن يكون الطلاق أكثر الخسائر صعوبة وأكثرها مأساوية، فهو أكثر تعقيدا من موت الزوج أو الزوجة . عندما يموت الزوج ، نضطر الى القبول بعدم قدرتنا على استرجاعه وتكون نهاية تلك العلاقة الزوجية نهائية لاشك فيها، ونميز بوضوح أنه لم يعد بوسعنا الاعتماد على حب الشريك المتوفى أو دعمه. لدى استسلامنا لهذه الحقيقة نكون قادرين وبشكل كامل على التأسي على الخسارة. بعد الطلاق يكون شريكنا لازال حيا، وعليه يكون التأسي على الخسارة أكثر صعوبة من حالة الموت لأننا قد نستمر بالشعور بالأذى ، قد نقاوم الطريقة التي يعاملنا بها شريكنا السابق /شريكتنا السابقة ونستنكرها، وقد نشعر بالغيرة لما قد تحصل عليه شريكتنا السابقة من الحب والدعم من قبل شخص ما، كما قد نلومها لعدم تقديمها لنا المساندة الكافية وقد نقاوم اضطرارنا لاستمرار التعامل معها.

قد نستمر بالشعور بالأذى إلى الدرجة التي نشعر فيها أن معاملتنا قد أسيئت.

يعتبر الشعور بالأذى علامة بأننا لم نبلغ بعد درجة نسيان حاجتنا إلى الدعم العاطفي لزوجنا أو زوجتنا السابقة. فمثلاً لن يكون غريبا أن نعطي من أنفسنا متوقعين أن يرتد إلينا ما نعطيه على صورة حب ودعم. وإلى الدرجة التي لم نسترد فيها ما نستحقه، فإن جزءاً منا لا زال يتوقع شيئاً في المقابل، قد نشعر أنه لا زال يمتلكنا، ولكن في مكان ما داخل نفوسنا لا زلنا نتوقع شيئاً في المقابل، وإلى أن نتوقف عن الاعتماد عليه، سوف نستمر بالشعور بالأذى من قبله.

www.ibtesama.com

الشعور بالأذى بعد الانفصال هو إشارة إلى عدم تخلصنا من حاجتنا إلى الدعم العاطفي الصادر عن شريكنا السابق.

علاوة على كون الأذى سبباً لعدم الرضا، فإن الشعور به مؤشر واضح على أننا نبحث عن الحب والدعم في الاتجاه المعاكس أي في غير المكان الصحيح. كل يوم نتمسك فيه بالأذى فإننا نفقد الفرص المواتية لتلقي الحب والدعم الذي نحتاجه. يحررنا التخلص من الأذى لكي نبدأ من جديد ونجد الحب الذي نستحقه، وطالما استمرينا في الاعتماد على الدعم العاطفي لشريكنا، فإننا بدلاً من شفاء أذانا فإننا نزيده. لا بأس بالاستقلال العاطفي عندما تتوفر المساندة، وعندما لا يتوفر حب الشريك ومساندته يجب التخلي عن استقلالنا.

طالما استمرينا في الاعتماد على شريكنا لتزويدنا بالدعم العاطفي ، فإننا لا نعمل إلاّ على زيادة أذانا

لا نستطيع معالجة عظم مكسور الا اذا اعترفنا أولا أنه مكسور. باستمرار اعتمادنا عاطفيا على شريكنا فاننا نكون غير معترفين بالكسر، وبالأحرى نكون واضعين شعورنا بخانة الانتظار منكرين أسفنا أننا لا نستطيع بعد الآن الحصول على ما نحتاجه منهم، ومع أننا قد نجد العزاء المؤقت، سنبدأ في النهاية استنكار عدم رغبة شريكنا بالتعاون معنا لتحقيق ما نريده. عندما لا تتحقق توقعاتنا ونشعر بالحرج نبدأ بالشعور بأننا ضحايا، وطالما أننا نشعر أن شريك حياتنا السابق يقف في طريق سعادتنا، سوف نستمر بالشعور

www.ibtesama.com

أنه يؤلمنا، ولما نصبح مدركين كيف أننا هيأنا أنفسنا للشعور بالجرح، نصبح متحـــررين قادرين على تغيير مواقفنا.

إليكم بعض الأمثلة العامة من مشاعر الجرح والأذى إضافة الى التفكير المخفي الذي يلجأ اليه الضحايا والذي يخلّد جرحنا:

مشاعر الأذى وأفكار الضحايا

شـــــعور الأذى	فـــكر الضـــحية
* أشعر بالأذى لأنـــك لم تحـــاول أكثـــر اصلاح الأمور.	* لو كنت حاولت أكثر لكنـــت اليـــوم سعيدة.
* أشعر بالأذى لأنك لم تفكر في طلـــب العون.	* لو كنت حصلت على مساعدة لكنـــت اليوم سعيدة.
* أشعر بالجرح لأنك لم تتغير من أجلي.	* لو أنك تغيرت لكنت اليوم سعيدة.
* أشعر بالجرح لأنك لم تهتم بي.	* لو اهتممت بحاجاتي لكنت اليوم سعيدة.
* أشعر بالجرح لأنك تغيرت كثيرا.	* لو كنت تغيرت لكنت اليوم سعيدة.
* أشعر بالاستياء لأنك رفضتني.	* لو أنك أحببتني ثا نيـــة لكنـــت اليـــوم سعيدة.
* أشعر بالأذى لأنك أحببت غـــيري و لم تحبني.	* لو أنك أحببتني لكنت اليوم سعيدة.
* أشعر بالأذى لأنك تجاهلتني.	* لو اهتممت بي لكنت اليوم سعيدة.
* أشعر بالأذى لأنك خنتني و لم تحافظ على وعدك.	* لو أنك حافظت على وعدك لكنت اليوم سعيدة.
* أشعر بالأذى لأنك انتقدتني.	* لو أنك ساندتني لكنت اليوم سعيدة.

www.ibtesama.com

* أشعر بالأذى لأنك اعتبرتني امرأة تافهـــة * لو أنك احترمتني لكنت اليوم سعيدة.

حمقاء.

* أشعر بالأذى لأنك هجرتني. * لو أنك استمريت بالعيش معي لكنـــت اليوم سعيدة.

باستكشافنا لمشاعر قلبنا استطعنا تمييز مواقفنا المُلازمة لها لأن بامكان هذه المشاعر المخبأة أن تمنعنا وللأبد من نسيان الشعور بالأذى؛ وبدلاً من التخلص من ألمنا فإن موقف الضحية يعزز الحاجة لاستمرار الشعور بالألم.

العيش في الوقت الحاضر:

اذا ما أردنا التخلص من ألمنا، يجب أن ندرك أننا لا نستطيع الاعتماد على شـــريك حياتنا. عندما تنتهي العلاقة علينا أن ندرك أنها انتهت و لم يعد شريكنا مسؤولاً عن ألمنا. حصل ما كنّا نحذره وحدثت الإصابة، والأمر الآن بيدك وليس بيده لتجعل الأمر يســير بشكل أفضل بالنسبة لك. نعم! قد يكون تسبب بألمك الا اننا مطالبين الآن بشفاء جرحنا وشعورنا، إننا نحن المسؤولين عن شفاء قلبنا الجريح وليس هو. عندما تدرك أنك لم تعـــد معتمدا على شريكتك لتكون سعيدا أو مستحاب المطالب، فلن تستطيع هي الاســـتمرار بايذائك، ولما لم نعد نتعرض لأذاها حاليا، اذن فنحن أحرار للتخلص من الأذى الذي لا زلنا نحمله معنا أينما حللنا. وهذا مفهوم بسيط جدا ولكنه راسخ لاشك فيه. اذا لم يكن هناك ما أقلق عليه أستطيع التخلي عما يقلقني وأتوقف عن القلق، واذا لم يكن هناك مـــا يجرحني أستطيع عندها نسيان الأذى والتوقف عن الشعور به، واذا كنت الآن لا أتألم فأنا أكثر قابلية لطرح ألم الماضي المرهق الذي أشعر به ونسيانه.

www.ibtesama.com

بادراكنا أننا لم نعد معتمدين على شريكنا السابق فلن يستطيع/ تستطيع الاستمرار بإيذائنا.

إذا ما استمرت شريكتنا السابقة بعمل أشياء من شأنها أن تزعجنا، يجب أن ندرك أنها بذلك العمل لاتحطم قلبنا فقد تحطم وانتهى الأمر. وهذه علامة فارقة واختلاف مميز. دعونا نتخيل أننا نستطيع قياس الألم بمقياس مدرّج مثلما نقيس درجة حرارة الجو، ولنفترض أن الازعاج يبدأ بدرجة دنيا مقدارها ٥ درجات فيما أن مقياس كسر القلب هو ١٠٠ درجة، فاذا شفي قلبك ولازال شريك حياتك السابق يضايقك، قد يكون المقياس قد أشار الى ٥ درجات من الألم، ولكن اذا كان قلبك لا زال مجروحا ومكسورا ولازال شريكك السابق يضايقك فلن يشير المقياس الى مجرد ٥ درجات ، وبدلا من ذلك قد يضطرك الى الشعور ب (١٠٠) درجة من الألم عن كسر قلبك اضافة الى ٥ درجات اضافية أخرى.

مالم نكن قادرين على ترجمة الفرق بشكل صحيح ، سنعتقد في كل مرة تضايقنا فيها شريكة حياتنا السابقة انها تكسر قلبنا مرة أخرى. وعلى الرغم من أننا نشعر أن ألمنا بلغ ١٠٥ درجات فاننا في الحقيقة لم نزد على التواصل مع ألمنا السابق غير المبتوت بأمره بعد. الاعتقاد خطأ بأن شريكنا السابق لازال مستمرا بكسر قلبنا يضاعف من ألمنا، فاذا لم نأخذ الوقت الكافي لشفاء قلبنا المكسور فسوف تبدو لنا الأشياء الكثيرة التي ضايقتنا أو أزعجتنا أنها عصية على الاحتمال؛ و طالما اعتقدنا أننا ضحايا في الوقت الراهن فسوف نستمر بالشعور بالأذى ، وسيكون من الصعب علينا أن نعيش في وقتنا الحاضر مع علمنا أن الألم الذي نسعى الى نسيانه قد حصل في الماضي.

www.ibtesama.com

نستطيع طرح ألمنا ونسيانه بتمسكنا باعتقادنا أننا كنا ضحايا ولكننا لم نعد كذلك الآن

لشفاء عظم مكسور يجب علينا، بعد الاعتراف أولاً أنه مكسور فعلا، ان نحميه من الكسر مرة ثانية. لا نستطيع اعادة ترتيب العظم باستقامة اذا واصلنا كسره، وبالمثل لانستطيع اعادة ترتيب قلبنا من خلال التسامح والتفاهم والامتنان والعرفان بالجميل والثقة عندما نستمر باعتقادنا أننا لا زلنا ضحايا كما كنّا من قبل.

إذا منحنا شركاءنا القوة لكسر قلوبنا مرة بعد مرة عند ذلك لن نشفى أبداً

فيما يلي بعض الأمثلة لاطلاق موقف الضحية بواسطة العيش في الوقت الحاضر:-

* نعم، تعرضت لخيبة الأمل والخيانة،الا أني الآن حر في تغيير رغباتي وتوقعاتي.
* نعم، حرمت من الحب،وتم رفضي وهجري ولكني الآن حر لايجاده في مكان آخر.
* نعم، أنا متألم ولكن الألم لم يعد يرتد عليّ.
* نعم، كان قلبي منكسرا لكني الآن مسؤول عن علاج ما حدث.
* نعم، أشعر بالدمار ولكني مع الوقت سأجد الحب مرة ثانية.
* نعم، قد أكون أضعت وقتا ولكني تعلمت دروسا قيمة كثيرة. أستطيع الآن شفاء قلبي الجريح وتحفيز نفسي لايجاد حب صادق دائم .

يدي الشفاء:

هناك أساسا يدين اثنتين للشفاء، وكلاهما مطلوبتان لشفاء قلوبنا. باليد الأولى يجب اعطاء أنفسنا اذنا في الشعور بما نشعر، وبالأخرى يجب أن نتخذ موقفا غير موقف الضحية. لشفاء قلوبنا يجب الاحتفاظ بموقف غير الضحية في الوقت الحالي ، وبنفس الوقت علينا معايشة الشعور بمشاعر الضحية الذي اصطبغ فيها ماضينا.

www.ibtesama.com

لشفاء جرحنا علينا أن نشعر به ولكن أيضا علينا التمييز أنه ينتمي الى ماضينا

يمكن أن يفهم هذا الوقف الشفائي على أفضل نحو بتخيل والد يحمل ولده بين ذراعيه والطفل يصيح: " أنا حزين جدا، لن يحبني أحد أبدا ". الوالد لا يقاطع ولده ولكنه يقول له " هذا كلام سخيف ، أنت محبوب الآن وستظل محل الحب مستقبلا " . يواصل الأب العطوف حمل طفله ويتفهم ألمه وحزنه ، وبعد ذلك يؤكد له أنه لا زا ل محل حبه. بنفس الطريقة ، عندما نشعر كالضحايا ، يود جزء منا أن يكون أبا ايجابيا مسؤولا، الا أن الجزء الآخر يود أن يكون الطفل الذي هو مجرد حزمة من المشاعر التي تحتاج الى التعبير عن نفسها. كوننا أبا، نبقى راسخين في موقف غير الضحية وهذا المنظور يحررنا لاحقا للمواظبة على نسيان وطرح مشاعر الضحية التي توالي الظهور.

لطرح الآلام، يجب علينا أن نتعلم كيف نحافظ على موقف غير الضحية وبنفس الوقت نعبر عن مشاعر الضحية فينا.

لنحصل على فهم راسخ صلب لما تمثله هذه العملية،خذ ما يلي على سبيل التجربة. خذ دقائق من وقتك للتمرين على عمليتين مختلفتين بنفس الوقت،استخدم يدك اليسرى لترسم على معدتك دوائر باتجاه عقارب الساعة واستخدم يدك اليمنى للنقر على رأسك بنفس الوقت. ابدأ الآن ، انها متعة، لن تأخذ من وقتك سوى دقائق، اطرح الكتاب الآن جانبا ولا تواصل القراءة حتى تتقن التمرين، فاذا كان ذلك سهلا، جرب تبديل عملية اليدين أو ارسم الدوائر على المعدة بعكس عقارب الساعة. ستجد مع تمرين قليل، انها غير صعبة،الاّ أنها بلا شك ليست آلية. ستأخذ منك انتباها واهتماما متزوين. وبالمثل فان

www.ibtesama.com

التعامل مع ألمنا العاطفي ليس صعبا في الحقيقة،انه أيضا يحتاج الى انتباه مترو. اذا استطعنا أن نعرف بذات الوقت أننا لم نعد ضحايا "النقر على الرأس" ولكنا أيضا نشعر بشعور الضحية"، رسم دوائر على المعدة"، عندئذ نكون قد أوجدنا الموقف الشفائي المطلوب.

خلق موقف شفائي:

لايعرف معظم الناس كيفية خلق موقف شفائي ،،فهم اما أن ينكروا مشاعرهم التي تشبه مشاعر الضحية أو أنهم يضيعون فيها ولا يعرفون المخرج ولا يعرفون كيف ينسوها ويتخلصوا منها. ونتيجة لذلك يحتضنون حالات من العواطف غير المحمودة، ويبتلون بعودة شعور الألم والغيرة والبغض واللوم والامبالاة وفقدان الأمل وعدم الأمان والذنب... طالما أنهم لم يشفوا قلوبهم فلن يستطيعوا ايقاظ مشاعر الحب والتعقل والاستجابة للابداع الدفين لديهم. ما لم تستطع الحفاظ على موقف شاف، فان مجرد الكلام عن مشاعرنا قد يجعل الأمور أسوأ. واذا ما وافقنا المستمع لنا على ألمنا ببساطة، قد ننتهي بشعور المرارة والاكتئاب أوبلادة الحس، فالكلام ليس بكاف لشفاء القلب،أحيانا تؤدي الفضفضة الى راحة مؤقتة ، الا أنه لا وجود لشفاء حقيقي دائم.

من جهة ثانية، فان الغضب والشكوى لا يكفيان ما لم نبحث عن التسامح أيضا، ولن ينتج عن الشعور بالأذى والحزن سوى وجع الرأس اذا لم نبادر الى البحث عن فهم أعمق وقبول لما حدث. ان استكشاف مخاوفنا وقلقنا وشكوكنا سوف لن يحقق شيئا سوى زيادة عدم الأمان اذا لم نشكر الله على ما أولانا من نعم، كما أن فضح شعورنا بالخجل والقبول والحزن سيزيد فقط من شعورنا بعدم الكفاية وعدم الأهلية والذنب مالم نتعلم مسامحة أنفسنا أيضا. نستطيع خلق موقف شفائي لشفاء قلوبنا بأخذ الوقت الكافي لاستكشاف مشاعر ماضينا وتعزيزها بقصد التسامح وزيادة التفهم وتقديم الشكر والثقة مرة ثانية.

www.ibtesama.com

-١١-

"مبدأ التسعين الى عشرة"

غالبا ما يكون الألم الذي نشعر به الآن مرتبطا بآلام ما ضينا. عندما يؤلمنا شئ ما الآن، تقفز آلام ماضينا المشابهة أمامنا ونستحضرها. من شأن مشاعر طفولتنا المكبوتة والمشاعر الناشئة عن علاقات ماضية لازالت معلقة، أن تضاعف مشاعر الأسى التي نعانيها من خسارتنا الحالية. في كثير من الأحيان فان ٩٠% من الأسى الذي نشعر به الآن له علاقة وثيقة بماضينا في حين أن ١٠% فقط من ذلك الأسى له علاقة بما نعتقد أننا منزعجين منه الآن. عندما لانستطيع التخلص من مشاعرنا المؤلمة واطلاقها، فان سبب ذلك في الغالب يعود الى أننا غير منزعجين للأسباب التي يظهر أننا منزعجون منها.

---

١٠ % فقط من ألمنا له علاقة بما نظن أننا منزعجون منه الآن.

نمر بمبدأ التسعين الى عشرة كثيرا في حياتنا، فاذا ما مررنا بيوم صعب وكان الناس جافّين غير ودودين معنا، أواذا علقنا في أزمة مرور أو عانينا من الصداع فاننا ننقل هذه المشاعر غير المحلولة معنا الى البيت ، فاذا كانت شريكة حياتنا جافة معنا، فانها قد تتحمل عبء عمل البيت اضافة لمشاكل ذلك اليوم بكاملها. وتكون معاملتها الجافة لنا هي القشة التي قصمت ظهر البعير.

نتزعج من شريكنا عندما يكون لمعظم هذا الانزعاج فعلا علاقة بالحوادث الأخرى التي حدثت ذلك اليوم، فاذا كان يومنا رائعا وكان شريكنا أو شريكتنا جافة معنا، فسيكون التعامل مع ذلك الوضع أكثر سهولة. فقد نصبح آليا أكثر تفهما لأننا مررنا بيوم حسن ولا نحمل عبء مشاعر غير مبتوت بها تتصل بيومنا. ينطبق هذا المبدأ على المشاعر المكبوتة التي تمتد حتى طفولتنا،عندما نحس بالدمار من خسارتنا، فان الخسارة تجتذب

www.ibtesama.com

مشاعر الامتعاض من الماضي، وعندما نعلق بمشاعر سلبية كالامتعاض واللوم واللامبالاة والذنب وعدم الامان وفقدان الأمل والغيرة فهذا مؤشر واضح على أن ٩٠% من أسانا له ارتباط بالماضي وأن ١٠% فقط لها ارتباط بما يجري في الحاضر.

عندما يكون من الصعب اثارة مشاعرنا السلبية، فهذا بشكل عام مؤشر على أنه يجب علينا ربط مشاكل حاضرنا بمشاعر ماضينا، كما أن عملية الشفاء تصبح أكثر سهولة اذا استطعنا احياء مشاعر ماضينا غير المتخذ بها قرار بعد. من السهل دائما التعامل مع أحداث الماضي بشكل أكبر من التعامل مع الأحداث الجارية،لأننا عندما ننظر الى ماضينا يكون لدينا ميزة اضافية هي معرفة ما آلت اليه الأمور ويكون لدينا هدف أكبر للأستماع بتعاطف بوجود موقف شفائي. جزء منا يعاني الألم بينما يلعب الجزء الآخر دور الصديق المهتم أو الشريك المحب.

عندما نشفي ماضينا، تكون لدينا ميزة اضافية تتمثّل في معرفة ما آلت اليه الأمور.

بشعورنا بالأمان والمشاركة بالأنفتاح والتأقلم مع ما يستجد من ظروف الحاضر، يمكننا أن نحدد آلام الماضي آليا ونربط بينها وبين آلام الأوقات الأخرى التي عانينا فيها شعورا مشابها من الألم، بذلك سيتوفر لنا التفكير العميق والأسس الثابتة التي نستطيع الاعتماد عليها للتخلص من الألم ونسيانه. لم يساعد هذا المدخل آلاف العملاء والمشاركين في حلقات الشفاء التي أقمتها فقط بل ساعدني شخصيا أيضا عند انتهاء زواجي الأول.

شفاء الماضي وسيلة لشفاء الحاضر:

عندما قابلت زوجتي بوني لأول مرة وقعت بالحب بسرعة، وبعد عام تخلله عدة لقاءات بيننا فكرت أن أتزوج بها الا اني لم أكن مستعدا بعد. كان هناك جزء ما مني لم

www.ibtesama.com

يكن متأكـــدا بعد ، لقد أحببتها حقا الاّ أني كنت في مكان وسط بين الأقـــدام علـــى الزواج والأحجام عنه و لم أدرك في ذلك الوقت أن التردد جزء مـــن عمليـــة التـــودد. باختصار، قرر كل منا انهاء العلاقة. خلال الثلاث سنوات التالية تزوجت من امرأة أخرى كانت صديقة قـــديمة لي، كنا معا نتابع دراستنا لنيل درجـــة الـــدكتوراه في الفلســـفة. بـــدأنا نعطي دروسا مفتوحة في العلاقات، كنا نحب بعضنا وقررنا الزواج أخيرا. بمتابعتنا العيش في ظل الحب ،تقاسمنا كثيرا من الدروس التي كنا نعلّمها أثنـــاء محاولتنـــا انجـــاح علاقتنا.بعد زواجنا بسنتين، بـــدأنا الانفصال واختفت مظاهر الانجـــذاب والعاطفـــة ، وبدأنا بالتساؤل فيما اذا كنا مناسبين لبعضنا وأخيرا قررنا الانفصال. من خلال شـــفاء قلبي، تمكنت من انهاء الزواج مع الحب وبعد ذلك عرفت أن بوني هي الزوجة المناسبة لي.

يوم الانفصال :

لا زلت أذكر ذلك اليوم بوضوح. ومع أنه كان القرار المناســـب، الا أني كنـــت خائب الأمل جدا. لم أصدّق أن الأمور آلت الى هذه النتيجة، كنت حزينا بانتهاء علاقتنا، وعلى الرغم من أن انهاء الزواج كان قرارا مشتركا، فلا زال جزء مني راغب بشريكتي ، كنّـــا مرتبطين جدا وقريبين جدا من بعضنا ، وكانت هي محطّمـــة أيضا؛ لقد أحببنـــا بعضنا البعض الا أننا أدركنا أننا لسنا مناسبين لبعضنا البعض. خرجت وحيدا وبكيـــت لساعات. قـــدت سيارتي واستمعت فيها للأغاني التي طالما استمتعنا ســـويا بســـماعها. ذرفت كثيرا من الدموع و لم أعرف الى أين سأتتجه أو ماذا سأفعل. شعرت أن حياتي قد تحطمت تماما وتهاوت أمامي ، شعرت أني فاشل بزواجي وبعملي أيضا؛ كيف من كان بمكاني طلب المشورة من غيري أو تدريس العلاقات في الوقت الذي فشلت فيه بعلاقتي؟

كنت محطّما جـــدا حتى أني اتصلت بوالدتي . كنت أتصل بوالدتي عادة للاطمئنان على أوضاعها فقط أو لاقاسمها أخبارا مبهجة سمعتها أو مرّت بحياتي . ربما مرّت بي أكثر من عشرين سنة منذ آخر مرة بكيت فيها أمامها أو شاركتها أحزاني. عنـــدما كلمتـــها

www.ibtesama.com

هاتفيا سألتها اذا كان بامكانها القدوم عندي في كاليفورنيا. كنت أعيش في مدينة لوس أنجلوس وكانت هي في تكساس ، وأجابت رأسا بالايجاب. قالت لي أن شنطتها جاهزة لأنها كانت تنوي زيارة أحفادها وأنها كانت على وشك الاتجاه للمطار وما عليها سوى تغيير تذكرة الطائرة والقدوم اليّ. أثناء انتظاري لها في المطار، بدأت بكتابة كافة مشاعر خسارتي، فقد عرفت ضرورة ذلك، فهي لن تساعدني على المدى الطويل فقط بل أنها تمدني براحة لا حدود لها. أثناء عملية كتابة مشاعر حزني، سمعت تلك المشاعر اللطيفة العميقة في داخلي تقول:"أرجوك لا تتركني، أرجوك لاتذهب".مع تلك المشاعر أتت لي ذكرى من طفولتي كنت قد نسيتها.

ربط الحاضر بالماضي:

عندما كنت في السادسة من عمري، سافرت عائلتي في عطلة من تكساس الى لوس أنجلوس، وركب جميع أفراد العائلة (السبعة) في السيارة وقطعنا البلاد بطريقنا الى لوس أنجلوس، وكنت الأصغر سنّا فيهم، كنا قد استأجرنا بيتا على الساحل لمدة شهر وكنا نتوقع زيارة أقارب لنا كانوا يعيشون بالقرب من المكان. كنا جميعا بغاية الاثارة لأننا سنزور" ديزني لاند" مدينة الألعاب الأسطورية. بعد وصولنا ، زارنا أقاربنا ودعوا من يريد منّا الى زيارتهم . همس في أذني أحد أخوتي أن أقاربي يعيشون قرب ديزني لا ند تماما. حسنا، تطوعت حالا لزيارتهم ظانّا أن الجميع سيأتوا. عندما وصلت منزل أقاربي،أصبت بالدهشة اذا لم يأت أحد من أفراد أسرتي. لدى استعادتي لأحداث الماضي أدركت أني أمّر بصدمة؛ لم أصدق أن والدتي ليست هناك، كنت وحيدا بين غرباء، وأمضيت أسبوعا ولم أدخل ديزني لاند خلاله أبدا.

لا يدرك الأطفال الفرص المتاحة أبدا وينتهي بهم الأمر الى الشعور بالعجز.

---

www.ibtesama.com

خلال السبعة أيام لم يخطر ببالي أن أطلب من عمتي "ايني" أن تطلب من أمي المجئ لتأخذني معها، ظننت أن عائلتي نسيتني وأني ربما لن أعود اليها. تذكرت أني في أحد تلك الأيام شعرت بالغضب الشديد؛ في تلك الأثناء كنت في السادسة من عمري، سرت حتى نهاية صف الابنية وأنا مصمم على مغادرة هذا السجن وايجاد عائلتي، ولدى وصولي نهاية صف الابنية أدركت اني لم أعرف الى أين سأتجه ، لدى شعوري بالهزيمة طأطأت رأسي وعدت أدراجي.

العودة إلى البيت:

في اليوم السابع كان أحد أبناء عمّي يضايقني فبدأت أبكي. نظرت اليّ عمتي قائلة " أنت تريد والدتك". في تلك اللحظة انفجرت بالبكاء. لم يكن أحد منهم يدرك مدى انزعاجي من ابتعادي عن عائلتي. قالت عمتي بعد سنوات أنها لم تشاهد طفلا في نوبة غضب مثل التي مّرت بي حينذاك. قررت عدم اخبار أمي عمّا حدث حتى لا أزعجها. عرفت أمي بحالة عدم الأمن التي كنت أعانيها فأمضت كامل اليوم التالي بقربي. تذكّرت في اليوم التالي عندما كنت أتجوّل على الشاطئ أنظر الى هنا وهناك، كم كنت أشعر بصغر نفسي؛ كان العالم بالنسبة لي واسعا جدا وكنت صغيرا جدا وتعجبت في نفسي من كل هؤلاء الناس الى أين كانوا ذاهبين و لم يَذهبوا، وتساءلت فيما اذا كنت سأتمكن يوما ما من شق طريقي في هذا العالم. استمر معي هذا الشعور منذ ذلك اليوم ، جزء مني شعر دائما أنه صغير غير آمن وفيما اذا كنت سأتقلم مع العالم. ظننت أن هذا الشعور سوف يختفي عندما أكبر، ومع أني كنت في الثلاثينات كان لا يزال جزء مني يفكر أنه طفل صغير مهجور عدم القدرة على بلوغ المنزل. أطلقت كتابة مشاعر ألمي عندما كنت أنتظر والدتي، هذه الذكرى الماضية في عقلي الماضي، وحتى تلك اللحظة في حياتي استطعت تذكر مسيري مع والدتي على الشاطئ ولكني أقفلت تماما ذكرى مكوثي سجينا لمدة أسبوع مع أقاربي . لم تعد لي فكرة الشعور بأني مهجور.

www.ibtesama.com

بعث الحياة في الذكريات والعواطف المكبوتة:

أيقظت الخسارة المدمّرة الناشئة عن زواجي الفاشل مشاعري المكبوتة. أثناء انتظاري لوالدتي ، بدأت بكل همة ونشاط كتابة مشاعري التي نسيتها وربطت بين مشاعر الماضي والحاضر وأعدت احياء التجربة بكتابة مشاعري وعززت التجربة بتلقين الطفل ذو الستة أعوام بداخلي بالكلمات وأمددته بالقوى لكي يربط ألمه بكل من عواطف الشفاء الأربعة، أعطيت المشاعر صوتا لم يسمع و لم يعبّر عنه بالكامل أبدا من قبل. هناك بالمطار انهمرت الدموع من عيني على خدّي عندما فقد ذلك الطفل المسكين أمّه ، شعر بأنه وحيد ومهجور جدا ومجروح جدا غير واثق مما يعمل وخائف جدا من أن لا يرى عائلته ثانية أبدا.

عند استعادة الأحداث الماضية والتأمل فيها ، من السهل اسقاط هذه المشاعر وعدم الأعتراف بها لدى ادراكنا أن الطفل لم يكن في الحقيقة مهملا أو مهجورا، الاّ أن الطفل الصغير لم يكن يعرف ذلك؛ شعر كما لوانه كان وحيدا و لم يكن هناك أحد يهتم أو يعتني به. كان حزينا أنه ترك وحيدا؛ وكان خائفا أنه نسي و لم يعد محبوبا وكان آسفا أنه لم يعد باستطاعته العودة لبيته، شعر أنه غير مناسب ضائع فاقد الحيلة. بعد أن كتبت ذكرياتي المؤلمه على هذا الشكل شعرت أني أفضل كثيرا. في ذلك الوقت وصلت طائرة أمي؛ حييتها بشوق كبير واحتضنتها طويلا وشكرتها على القدوم. بعد أن أوضحت لها باختصار أني تركت زوجتي قلت لها : " اني حتى لا أعلم أين سنقيم" . ودون أن تعلم مشاعري التي كتبتها للتو ، قالت: " تلك ليست مشكلة ، نستطيع الاقامة عند عمتك ابني" و لم أصدّق ما أسمع؛ لم اوقظ فقط هذه المشكلة السابقةلأشفيها ، بل أتيحت لي الفرصة لأعود الى عمتي "ابني" وأعيش معها ثانية ، ولكن هذه المرّة مع أمي.

www.ibtesama.com

إحياء الماضي :

مكثت والدتي معي كامل الأسبوع في منزل عمتي ، ذهبنا الى ديزني لانـــد مرتين. لا زلت محطّما الاّ أني كنت قادرا على تقاسم مشاعر خسارتي مباشرة مـــع شـــخص أحبّـــه ، والدتي. كان ذلك الأسبوع طويلا جدا الا أني كنت محظوظا بوجود والدتي. لا زلت لا أستطيع النوم ليلا وكانت تنتابني رعشة وبرد، كنت حزينـــا جـــــدا ولكـــني قـــدّرت وجودي مع أمي حق التقدير. كنت فعلا أشعرأنها ترعى جرحي كطفل عمـــرة ست سنوات. بنهاية السبعة أيام، وفي آخر ليلة أمضتها والدتي معي ، دعاني أحد عملائي المعروفين اجتماعيا الى حضور حفلة وداعه حيث كان يعاني من السرطان وعلى وشـــك الموت ، فدعا كل أصدقائه ليودعهم ويحتفل معهم بالحب الخاص الذي أولوه ايّـــــاه. (توفي بعد شهر من تلك الحفلة). تم تقديمي الى الكثير من الشخصيات الهامه التي حضرت ذلك الحفل. على العموم ، شعرت بعدم الأمان بوجود هذا العدد من المشاهير، وفي ذلك المساء بالذات كان الأمر مختلفا فقد كنت على وشك الانتهاء من أسبوع من العذاب وبدا أن ذلك سهل. أتذكر أني كنت واقفا قرب والدتي عندما تم تقديمي لأحـــد نجوم المجتمع، وبينما كنت أقـــدّم والدتي اليه نظرت اليها فأدركت لأول مرة في حياتي أني أطول منها.

بعد أسبوع من الشفاء ، أدركت لأول مرة في حياتي أني أطول من أمي.

شعرت دائما كما لو كانت أمي أطول مني ، كما شعرت لأول مرة في حياتي أني كبرت وتوفرت الفرصة لأبن الست سنوات بداخلي لأن يكبر، ومع أن عمري كان أربعة وثلاثين عاما ، شعر جزء مني دائما أنه مثل ابن ست سنوات يسير على الشاطئ مع أمه ممسكا بيدها متسائلا كيف يمكنه أن يتدبّـــر أمـــره ويعيش بشكل مناسب في هـــــذا العالم الكبير.

www.ibtesama.com

كيف تلم شعث نفسك وتصبح سليما كاملا مرة أخرى:

من السخرية أني بسماحي لنفسي بالشعور بمشاعر وأفكار الطفل المجروح ذو الست سنوات، تمكنت من أن أكبر. اذا لم يتمكن الأطفال من التعبير عن مشاعرهم وأن يسمع صوتهم بكل حب وتعاطف عندما يمرّون بتجربة مؤلمة، تكبت مشاعرهم وتبقى كذلك الى أن تثيرها حادثة في المستقبل عند ذلك يستيقظ ألم الماضي وتتوفر لدينا الفرصة لشفائه ونصبح أسوياء سليمين تماما. بعد هذا الشفاء أدركت أني كنت منجذبا الى زوجتي الأولى ليس من خطأ أو سوء حكم بل لأن جزءا مني كان لا زال مكبوتا ويحتاج ال شفاء. بعد أن شفي ماضيّ أصبحت حرا لايجاد الحب الدائم في حياتي. بعد عام من شفائي أدركت أن "بوني" هي الزوجة المناسبة لي، واستمر زواجنا ناجحا منذ ذلك الوقت.

في الباب التالي سوف نستكشف بتفصيل أكثر عملية شفاء ماضينا.

www.ibtesama.com

-١٢-

التعامل مع نقاطنا السّـــاخنة

أحـــد أسهل الطرق واقواها لشفاء القلب والتخلّص من الألم، اضـــافة الى تعلّـــم كيفية التعامل مع أحاسيس الشفاء الأربعـــة، هي ربط ألم الماضي بألم الحاضر. بربط ألم مشاعر الماضي التي لم تحل بعد نستطيع التعامل مع نقاط ماضينا الساخنة والتحرر من الألم الذي نحس به حاليا. يعتبر هـــذا المفهوم أساس كل أشكال المعالجة النفسية والشـــفاء في العالم أجمـــع. بالحديث عن ماضينا نستطيع تذكر المنا وليس الشعور كأننا لا زلنا نتألم. وكلما استطعنا تذكر ألمنا أكثر كلما كانت قدرة هذا الألم على الامساك بنا في الوقت الحالي أقل. هناك فرق كبير بين الشعور أني "كنت أقاسي الألم" والشعور بأني "أقاســـي الألم حاليا". الا أن هذا لا يعني اننا يجب ان لا نشعر بألمنا، بل يعني أن مجرد العيش مع ألمنا الماضي لا يفيدنا أبـــدا. بدلا من ذلك علينا استخدام مشاعر الألم لدينا كعارضة نقفز من عليها للغوص الى بركة عواطف ماضينا التي لا زالت معلقة. علينا أن نشعر بـــالألم الاّ أن علينا أن نشعر أنه مجرد مؤشر على أن عواطفنا المتعلقة بحادثة معينه حدثت لنا في الماضي لا زالت معلقة و لم تمح من ذاكرتنا. علينا استخدام مشاعرنا المؤلمة بشكل مثالي لتقودنا الى الألم الذي لا زلنا بحاجة لشفائه.

خطوات الشفاء الثلاثة :

لاتمام شفائنا علينا اتباع ثلاث خطوات:

الأولـــى: نحن بحاجة لربط مشاعر حاضرنا بمشاعر ماضينا، فاذا كان لدي شعور بأني اليوم مرفوض عندها عليّ أن أتذكّـــر متى كنت مرفوضا بالماضي.

الثانيـــة: احيـــاء الحادثة. بعـــد تذكّر الحادثة للمرة الأولى تخيل أنك عـــــدت بفكرك للماضي متصورا كيف حدثت.

www.ibtesama.com

الثالثة: تعـــزيز الحادثة. أثناء احياء الحادثة، امنح نفسك فرصة الاســـتفادة مـــن المصادر المتاحـــة لك الآن و لم تكن متاحة بالماضي. تخيّل أنك تستطيع مشاركة والديك وأصدقائك أو حتى ملاك من السماء بمشاعرك وعامل ألمك من خلال التعامل مع تمـــرين الشعور بالأفضل ذي الثلاثة أجزاء.

بـــدلا من الشعور بالأذى لأنك مرفوض، اربط هذا الأذى بالأذى الذي شعرت به في الماضي بتذكّر ما حصل وجعلك تشعر بأنك مرفوض، بعد ذلك أعد بث الحيـــاة في الحادثة بتذكّر أنك مررت بهذا الرفض في الماضي ، الا أنك هذه المرّة تستطيع منح نفسك الوقت لتعزيز التجربة. أثناء بث الحياة في التجربة، تستطيع التوقف في أية لحظـــة لتعزيـــز تجربتك باستكشاف كافة الأوجه العميقة الخاصة بها والتي قد تكون نسيتها. تستطيع في أية لحظة اختيار التعامل مع أي شعور محـــدد بعمق أكبر، وحاول ايجاد التسامح والصفح والتفهم والامتنان والثقة. يشبه اعادة احياء أية حادثة الى حد كبير مشاهدة شريط فيديو. نستطيع أثناء مشاهدة الفيديو ، وضع أيـــّة صورة نريدها على وضع السكون أي الثبات والتجميد وكذلك عند تذكّر ظرف محدد نستطيع تثبيت تجربتنا عند أية لحظـــة مؤلمـــة نتذكّرها ثم نشفي ألمها. باستكشاف أحاسيس الشفاء الأربعة، نستطيع معرفـــة حـــدود قدرتنا على تعـــزيز التجربة باستكشاف أحاسيس الشفاء الأربعـــة بشكل أكثر عمقـــا وكذلك منح أنفسنا الدعم الذي لم نحصل عليه في ذلك الوقـــت.

مشاركة الغير لنا في آلامنا

يساعدنا اقتسام ألمنا مع صديق أو مستشار متخصص أو مجموعة دعـــــم علـــى التحرّك ضمن خطوات الشفاء الثلاث. أثناء الحديث عن ماضينا، تكون مشاعرنا متصلة معه فنستطيع البـــدء آليا باعادة احياء الحادثة الى الدرجة التي يســـتطيع بهـــا الآخـــرون الارتباط بألمنا. تقاس قدرتنا على تعزيز شفاء ألمنا بالمدى الذي وصله الآخرون في معاناتهم وشفائهم لألمهم. بهذه الحالة نكون قـــد احتضنّـــا عملية الشفاء التاليـــة بشكل كبير من

www.ibtesama.com

خلال مشاركة الآخرين بآلامنا. يمكن لدعم الآخـــرين لنا أن يسهّل شفاءنا كما يمكنـــه أيضا أن يعرقله. اذا ما أعطانا هؤلاء كثيرا من النصائح بأكثر من استماعهم لنا، قد نبقى مرتبطين بمشاعرنا الحقيقية وعالقين لا نستطيع الفكاك منها. كما أننا نشعر بالألم يجب أن نشعر أيضا بالأمان. لا نستطيع أن نكون مهمومين مشغولي البال بأن أحدا ما سيقلل من مشاعرنا أو يصدر حكما عليها أو يستعملها ضـــدّنا بأية طريقة.

يجب أن نكون متأكدين من أن أي شيء نقاسمه غيرنا أن يظل ســـرًا بيننا، وعندما تتحقق هذه الشروط تكون عملية الشفاء سهلة بشكل كبير. تعتبر السلامة في مشـــاركة الآخرين شعورنا أكبر عناصر الشفاء. كبالغين، نكبت مشاعرنا خاصة لأننا كصـــغار لا نستطيع البوح بها لعدم توفـــر السلامة لنا بالكامل، كما أن الطرق الآلية التي نتكيّـــف بها ككبار مع عواطفنا نكون في الحقيقة قـــد تعلمناها في سن مبكرة جـــدا من عمرنا ، فعندما لا يتوفر الأمن والسلامة لنا في طفولتنا للتعبير عن عاطفة معينة ، نتعلّم التأقلم مع أوضـــاع نكبت فيها ما نشعر به. كأطفال ، غالبا ما تظهر مشاعرنا في أكثر الأوقـــات ازعاجا . لا يكون هناك بشكل عام ، لدى آبائنا أو أقربائنا أو أحد أفراد عائلتنا أو مـــن يسهروا على رعايتنا الوقت أو المهارة ليسمعونا خلال موقف يتميّـــز بالقابلية للشـــفاء. وبغياب الشعور بالأمن فلن نستطيع التعبير عن عواطفنا واستكشافها كأطفال. من ناحية أخرى، لن نتعلم بشكل كامل التحرك خلال أحاسيسنا السلبية لايجاد الأحاسيس الأيجابية من تسامح وتفهّم وتقبـــّل وامتنان وثقة. أما ككبار، نستطيع اختيار خلق مناخ مساند لشفاء ألمنا؛ نستطيع اختيار أصدقاء ينصتون لنـــا دون اصـــدار أحكـــام ومستشـــارين متخصصين أو جماعات مساندة ودعم يستطيعون مساعدتنا في اكتشاف واستكشاف ما نشعر به. لن يكون الوقت متأخرا أبدا على تعلمنا كيفية تحويل العواطـــف الســـلبية الى عواطف ايجابية، وبرؤية واضحة لما هو مطلوب لشفاء القلب الكسير، لن تستطيع فقـــط العيش بعـــد الخسارة بل تستطيع النمو والازدهار بشكل رائع أيضا .

www.ibtesama.com

طبقات الشفاء الكثيرة:

من المحتمل أن نصاب بنكسات بمجرد تجاوزنا للخسارة، وبعد أن نتحسن قد نتعرّض ثانية لأي من أعراض الكبت الأساسية كالأذى أو الامتعاض أو اللوم أو اللامبالاة أو الذنب أو انعدام الأمان أو خيبة الأمل أو الغيرة. ومع أننا نحرز تقدما، فقد تظهر أي من هذه الأعراض وغيرها بشكل متكرر ما لم يتم شفاء قلوبنا بالكامل من خلال عدة طبقات، فهو يشبه تقشير قطعة بصل، بعد أن يتم تقشير الطبقة الأولى من قلوبنا تواجهنا الطبقة التالية التي تحتاج الى نزعها. بالمعنى العملي، فاننا بعد الشعور بالحب والتسامح لمدة من الزمن، فقد نبدأ الثانية بالشعور بالغيرة أو الامتعاض.

شفاء القلب عملية تدريجية تتم بنزع طبقة بعد أخرى

بعد الشعور بالثقة والاطمئنان من أننا سنجد الحب، قد نصبح قلقين متشككين أو حتى قد نصل لدرجة أن نبدأ نفتقد شريك حياتنا ، كما قد نشعر بالذنب وعدم الكفاية والأهلية للحب بعد أن نبدأ الشعور بالتحسن فعلا. وفجأة كما لو لم يكن هناك سبب على الاطلاق ، قد نبدأ الشعور بالانفصال عن مشاعر الحب الدافئة ومن ثم نعاني من الفراغ وتبلد الأحاسيس. كل هذه المشاعر ليست بالواقع انتكاسات بل نماذج للتقدم باتجاه الطبقة الثانية من الشفاء. يأخذ الشفاء الكامل من الخسارة وقتا، وقد نتأخر خطوة واحدة، كلما تقدمنا خطوتين. وعلى الرغم من أن الأمور قد تبدو انتكاسة أو تراجع، الا أنه ليس كذلك بالفعل، كل ما في الأمر أننا نصل الى مستوى علاج أعمق.

في كل مرة نظن أننا انتهينا من العلاج، نكون فعلا قد شفينا طبقة واحدة

---

www.ibtesama.com

من المهم أن ندرك هذا النمط من الشفاء - طبقة في كل مرة - والا قد نسيء ترجمة تقدمنا، وقد نصبح غير متشجعين ونستسلم ونتخلى عن عملية استكشاف مشاعرنا بشكل متعمد، وبدلا من التكيف مع خسارتنا من خلال علاج مشاعرنا. قد نفتش عن عزاء مؤقت عن طريق كبت مشاعرنا، ولكنّا نتيجة لذلك سوف نعاني طوال حياتنا من الكبت.

ايجاد مشاعرنا المفقودة:

يعود السبب في معاناتنا من عوارض الكبت الى كبتنا لواحد أو أكثر من عواطف الشفاء الأربعة وهي الغضب والحزن والخوف والأسف. لشفاء قلوبنا يجب أن نقاوم عادة طويلة راسخة من مشاعر معينة وايجاد المشاعر المفقودة. عندما نكبت مشاعر معينة منذ الطفولة، قد يكون صعبا جدا علينا اماطة اللثام عنها وكشفها بأنفسنا. في وقت سابق من هذا اليوم ، أغلقت الكمبيوتر بعد أن أنهيت كتابة عدة صفحات في هذا الموضوع، الاّ أني بالخطأ لم أحفظ آخر صفحتين كتبتهما فلم يحفظهما الكمبيوتر وضاع جهدي الذي بذلته في كتابتهما سدى. الاّ أنه لحسن حظي أن لدي في الكمبيوتر نظام حفظ قادر على استعادة أي معلومات في أي ملف قد تضيع أو تمحى؛ ودون نظام الأستعادة ذاك ، قد تضيع أي معلومات لا تحفظ . بنفس الطريقة ، عندما نكبح نمحي ردات فعل عاطفية أو ملفات معينة ؛ وما لم يكن باستطاعتنا استردادها فان قدرتنا على شفاء ألمنا تظل محدودة.

لدينا جميعا أنظمة استرجاع لسترد بواسطتها ذكرياتنا الضائعة التي هي بحاجة الى الشفاء.

مثلا، اذا كان لدي منذ طفولتي الميل الى الشعور بالغضب فان قدرتي على الشعور بالغضب واطلاقه والتخلص منه ستكون محدودة، وهذا مما قد يتسبب في التصاقي

www.ibtesama.com

بالخوف أو الأسى أو الحزن طول حياتي وعدم قدرتي على التخلص منه. نتيجة لذلك قد أعاني أحيانا من الشعور بالغيرة أو الذنب الى حـــد ما تجاة أي خسارة حالية بنفس القدر الذي كبتّ فيه مشاعري الغاضبة. وينطبق على التحليل نفسه بشكل متساو على كبتنـــا لأي من عواطفنا. وما طلب المساعدة الا كاستعمال نظام الاستعادة لايجاد أي تجـــارب ممحوة أو مفقودة،كل ما نريده هو وجود شخص لاشعال فتيل ذاكرتنا. اكتشف جراحو الدماغ أنهم باستثارة أجزاء من الدماغ يجتذبون بشكل عشوائي ذكريات ماضية كـــان المريض قد نسيها تماما الا أنها لا زالت حية نشطة في دماغه. لحسن الحظ فان بامكاننـــا اطلاق مشاعرنا المخفية التي لازالت معلقة دون الحاجة الى جراحة في الدماغ.

باشراك الغير في آلامنا، فان بالامكان استعادة ذكرياتنا المخبئة

تم كبت مشاعرنا لأن الأمن والحاجة لم يتوفرا في الماضي و لم يتم التعبير عنـــهما، وطالما تمسكنا باعتقادنا أننا لن نستطيع اشراك الغير بأفكارنا ومشاعرنا ورغباتنـــا فـــان باستطاعتنا الجزم أن في داخل أنفسنا هناك أيضا مشاعر تم كبتها.لانستطيع دون شـــك اشراك أيا كان في مشاعرنا لذا من الحكمة الاحتفاظ بعالم أفكارنا ومشـــاعرنا، آمالنـــا وأحلامنا الداخلية عند عدم وجود مساندة لنا من قبل شخص ما.

عند تأسيس علاقة شفائية مع مستشار أو مجموعة دعم فانك في النهاية ستشعر بالأمان الكافي للبوح بما لديك.

www.ibtesama.com

اذا أردنا اكتساب القدرة على فتح قلوبنا بالكامل للحب والحكمة والابداع،عند ذلك تكون مسؤوليتنا ايجاد وضع آمن لاستكشاف واشراك الغير بمشاعرنا الحاضرة والماضية.

كيف نتعامل مع ماضينا:

بربطك الألم الذي تعانيه الآن مع ألم الماضي،باستطاعتك بكثير من الفعالية اطلاق أية مشاعر ماضية مكبوتة تحد من قدرتك على الشعور بالألم حاضرا ثم التخلص منه.مثلا اذا لم تتخلص من خوفك المحتبس داخلك والناشئ عن تجربة حدثت في الماضي،فان ذلك سيمنعك من التخلص من خوفك الحاضر، واذا كنت لاتقدر الآن على التعبير بالكامل عن شعورك بالخوف والتخلص منه، عند ذلك ومن خلال أفكارك السلبية قد تعلق في قدرتك على التحرك للتعبير عن أفكارك الايجابية.

سوف يمنعك الخوف الناشيء عن تجربة في الماضي من اطلاق مخاوفك الآن.

لاستخدام قوة التذكر،استخدم هذا التمرين ليساعدك بربط شعورك الحالي بشعورك الماضي،أدر المسجل على موسيقى ذات خلفية هادئة ،اجلس واسأل نفسك هذه الأسئلة، اصغ للموسيقى واجب بما يتبادر الى ذهنك، خذ أي ذكرى واستكشفها حتى اذا لم تكن الاجابة مناسبة للسؤال.اذا كان السؤال مثلا :-"متى شعرت بالحب؟".قد تتذكر متى لم تحب، وهذا طبيعي ومتوقع ومتى ما ظهرت ذكرى مؤلمة، تمسك بها وتتبعها.

"كيف تتذكر؟":

خذ وقتا كافيا لاعادة احياء الذكرى في مخيلتك ثم عززها باستخدام "تمرين الشعور بالأفضل".لاضرورة لتذكر الأحداث أو محاولة رؤيتها بوضوح بحيث يكفي فقط صورة ضبابية غير واضحة تماما. ولدى حصولك على فكرة عن الوضع، تخيل ما يمكن أن يكون

www.ibtesama.com

عليه شعورك عند ذاك، تخيل أنك شعرت عند ذاك بنفس شعورك الآن وعندما تتقن ذلك،فسوف تصبح تلك الحالة صديقك الوفي بدلا من أن تخاف أو لا تتمكن من تذكر ماضيك.

حتى أن الذكرى الباهتة غير الواضحة كافية لعرض ماضينا

لا تظن مطلقا أنك لن تتمكن من عرض حادثة ما، ومن المفيد استخدام حادثة محددة مرة بعد أخرى، لأننا في كل مرة لانفتح جرحا قديما بل نزيد من قدرتنا على التخلص من الألم اضافة للتسامح والتفهم والعرفان بالجميل والثقة. بالرجوع الى الخلف وتذكر ما هو صعب المسامحة، وبعد ذلك ايجاد التسامح فانك تقوي قدرتك عليه. عد بالذاكرة للمرة الثانية، بعد أن تكون قد وجدت المسامحة فعلا، عد الى ما قبل ايجاد المسامحة وخض التجربة مرة أخرى. في كل مرة تعيد العملية فانك تزيد من قدرتك على التسامح والتخلص من الألم بواسطة مشاعرك الايجابية.

شفاء المشاعر الماضية تقوي قدرتنا على التسامح وتمكننا من الشكر والثقة في الحاضر.

عندما يكون من الصعب التسامح عن شيء ما في الحاضر ناهيك عن مجاهتة، عد بمخيلتك للوراء الى حادثة حدثت في ماضيك كان من الصعب عليك التسامح فيها واستعرضها ، بربطك ألمك الحالي بتلك الحادثة الماضية ثم احياءها مع المسامحة، فسوف تتخلص من ألم عدم السماح الآن، وعندما تعود للحاضر سيكون من السهل عليك ايجاد التسامح،علاوة على ذلك فانني أنصح أن تكون منفتحا على ذكريات جديدة . وبشفائك ذكرى من الماضي تكون قد سحبت ألما آخرا كان محتاجا للشفاء وطرحته من الحساب.

www.ibtesama.com

اذا لم تستطع تذكر طفولتك، ابدأ بتذكر شيئا حدث منذ عدد قليل من السنوات أو في أي وقت ، فعندما تتذكر أي شيء ستبدو بالظهور ذكريات أخرى بالتتابع أيضا. لمساعدتك في هذه العملية، أخرج ألبوم صور وانظر الى الصور الموجودة فيه لمساعدتك في الضغط على زناد ذكرياتك ليس مهما مدى دقة تلك الذكريات، فاذا لم تستطع التذكر مباشرة تخيل ما يمكن تذكره اذا استطعت، على الرغم من أنها قد لا تكون دقيقة، فانها ستؤدي الغرض بشكل جيد وما ستتذكره سيربطك بماضيك.

البحث عن ذكريات ايجابية:

تبحث معظم أسئلة الاستعراض عن تجارب ايجابية، وبطرحك أسئلة ترمي من وراءها استثارة تجارب ايجابية فانك ستعود الى ماضيك، في نفس الوقت فانك ستتذكر آليا أية تجارب مؤلمة تحتاج الى الشفاء. عندما طلبنا من ليزا أن تتذكر متى شعرت أن والدها أحبها ، تذكرت عندما لم يف والدها لها بوعده وآذى شعورها نتيجة لذلك.وعندما طلبنا من كيفن أن يتذكر متى شعر بحب والدته، تذكر أولا عندما كانت بصحبته وهو يقود السيارة في طريقهما الى مطعم لتناول طعام الغداء، شعر بأنه يقضي وقتا مميزا خاصا معها.وبعد استكشاف السؤال مرة أخرى ،تذكر انتظاره لها لساعات طويلة لتقله من المدرسة الابتدائية الى المنزل. في هذا الوقت بالذات بدأ سيل من المشاعر المؤلمة يظهر عليه.كان حينذاك قادرا على ربط مشاعر الهجر والتخلي الحالية مع الحزن الذي شعر به عندما نسيت أمه أن تقله من المدرسة الى البيت. ان نتيجة التعامل مع المشاعر المعلقة من الماضي هي ذكرى عظيمة الشأن ورابط مهم يربطنا بمشاعرنا الايجابية التي كبتت مع مشاعرنا السلبية.

كلما زادت قدرتك على كشف الذكريات السلبية ، كلما أصبحت الذكريات الايجابية أقوى وأوضح.

---

www.ibtesama.com

بعد ما شفي كيفن من حزنه لأنه كان منسيا، ومن شعوره بالخوف والأسف والغضب، كان حينذاك قادرا أيضا على الشعور بالحب الخاص الذي شعر به في ذلك الوقت. لا شك أن تذكره للوقت الذي أحب به والديه بشكل كامل واحتاجهم، قد فتح له الباب واسعا للشعور بمزيد من الحب والدعم في الوقت الحاضر. ومع أنه أحس أن شريكته السابقة قد رفضته، أحس بشكل أفضل بمساندة أهله واصدقائه. بعد عرض النقطة الحارة في ذكرياتها ومسامحة والديها ، كانت ليزا قادرة على تذكر براءة شعورها ومدى ثقتها. بمسامحة والديها ازدادت قدرتها على مسامحة نفسها؛ وعلى الرغم من شعورها الحالي بالذنب لأنها علاقتها فانها تجد العزاء وبطريقها للشفاء عن طريق البراءة التي شعرت بها كطفلة. بعرضها للنقطة الحارة في حياتها الماضية ، كانت قادرة على التخلص من شعورها الحالي بالخجل والذنب وعدم الكفاية. بتذكرنا تجاربنا الموجبة وعرض النقاط الساخنة لدينا نستطيع ربط أنفسنا مع كافة مشاعرنا الأيجابية التي يمكن أن تكون قد كبتت؛ نستطيع التذكّر أننا كنا محبوبين حاضرين بالكامل ومفعمين بالحب والبهجة ، ليس لأننا نريد أن نعود أطفالا من جديد ، لكننا كأطفال نحن كبارا مسؤولين وعلى اتصال بقدرتنا على الحب والبهجة والأبداع . عندما نستطيع استعادة مشاعر براءتنا الايجابية وأن نكون كبارا مجربين عقلاء، نكون قد جمعنا شعث انفسنا واكتملنا واستعدينا لرحلة الحياة القادمة. لا نحتاج الى تطوير نواح ايجابية من السلوك، بل ما نحتاجه هو كشف مواقف ايجابية تتصل بما كنا عليه ثم استعادتها. بشفاء ألم ماضينا يكون لدينا فائض كبير من الحب لشفاء ألمنا الحاضر.

خذ كل ما يظهر:

بعد أن تسأل سؤالا ، تعامل مع أي شيء يطرأ على بالك، لا تتعامل مع أي موضوع لا تريد التعامل معه، وتابع التقدم هكذا وبكل بساطة ثم اطرح على نفسك السؤال التالي. لن تحتاج التعامل مع كل شيء رأسا، وفي النهاية بعد شفاء قلبك ،

www.ibtesama.com

ستتمكن وبكل سهولة من التعامل مع أي شيء قد يظهر ثم تشفيه. ليس القصد من هذه الأسئلة هو استخراج الذكريات المرّة، فاذا كنت في حالة جيدة من الشعور بالسعادة، فلا تتعب نفسك بالبحث في الماضي لأن الهدف هنا هو مساعدتك على نسيان ألم الحاضر بربطه بتجارب ماضيك، ولهذا تم تصميم هذه العملية . بتذكرك للحظات الايجابية التي بواسطتها واجهت تحديات ماضيك وتغلبت عليها، أنت الآن قادر على نسيان الألم وعلى مواجهة تحديات الحاضر.

ليس الهدف من هذه الأسئلة هو استخراج الذكريات المؤلمة بل استقطاب الدعم من نجاحات ماضينا.

بمعنى أننا أصبنا عصفورين بحجر واحد، فنحن نعالج أية مواضيع من الماضي قد تؤثر أو تضاعف من شعورنا في الحاضر، هذا من جهة، ومن جهة أخرى، أننا بربط أنفسنا بمشاعر ماضينا الايجابية نكون قادرين على اجتذاب الدعم لحل مشاكلنا الحاضرة . بالأمكان أيضا استخدام قائمة الأسئلة التي ستتبع بعد قليل في جلسات استشارية أو جلسات مصارحة جماعية ؛ ومن خلال كلا الطريقتين نستطيع تشكيل مجموعات يتألف كل منها من شخصين يتبادلان طرح أسئلة من القائمة على بعضهما البعض ويتكلمان عن الذكريات التي ستظهر لهما. عندما يكتشف أي منهما أن لدى الآخر نقطة ساخنة أو ذكرى ذات شحنة عاطفية ، يمكنهما التوقف عن طرح الأسئلة ومناقشة تلك النقطة عن طريق عرض تمرين " الشعور الأفضل ". تستطيع عن طريق الأستشارة أو حلقات الدراسة المفتوحة بعد عرض النقاط الساخنة في ماضيك ، أن تثري تجربتك بواسطة استكشاف أحاسيس الشفاء الأربعة والتعبير عنها. بعد ذلك يستطيع طبيبك أو شريكك أن يسأل أسئلة طبقا لنموذج تمرين " الشعور الأفضل " ونموذج " رسالة الرد " ونموذج "

www.ibtesama.com

الرسالى التكميليـــة ". بالأمكان تجنب الخروج عن صلب الموضوع والمناقشات غير ذات الصلة عند الألتزام بالنماذج أعلاه؛ والنقاش مناسب لكن بعد العملية.

باستطاعتك اعادة احياء نقطة ساخنة في ماضيك ثم علاجها من خلال الاستشارة أو في حلقات النقاش المفتوح.

تظاهر أنك تعيش في الماضي؛ أغلق عينيك وأجب عن الأســئلة المطروحـــة ، ومـــتى انتهيت، قد يكون من المفيد اعادة عرض ردة الفعل التي تريد سماعها، بعد ذلـــك يقـــوم شريكك بطرح الاسئلة ترجمة أو عرضا لردة الفعل تلك ، كل ذلك وأنت مغلق عينيـــك وعندما تسمع الكلمات التي أنت بحاجة لسماعها، تخيّل كيف يمكن أن تكون قد شعرت؛ تظاهر أن ذلك قد حدث فعلا واسمح لنفسك بالشعور بـــردة الفعـــل للحـــب الـــذي استحققته. بسماحك لهذا الحب بالدخول، تكون آليا قد كشفت عن المشاعر الأيجابيـــة التي كانت مكبوتة أيضا.أننا لا نستطيع تغيير الماضي الا أننا نستطيع اعطاء أنفسنا التجربة الحقيقية لنوع الأحساس الذي يمكن أن نشعر به لو أن أحدا ما أصغى لنا وكان موجودا هناك من أجلنا. لا نستطيع تغيير الماضي من أجل شفاء قلوبنا ؛ كل ما نحتاجه هو تـــوفير الحب والدعم اللذان كانا مفقودين لأنفسنا، لكي نستطيع كشف مشـــاعرنا الأيجابيـــة كالحب والثقة والبهجة والتقدير والأثارة والحماس وغيرها التي كانت مكبوتة مع المشاعر الســلبية.

تطوير مهارات مهمة :

إضافة لمساعدتنا على كشف مشاعرنا الايجابية، تقدم لنا معالجة نقاطنا الســـاخنة والتعامل معها القدرة على القيام بتمارين مهارات هامة وتطوير ما لم يكن قد تطور منها.

www.ibtesama.com

فيما يلي أعرض بعضا من المهارات التي تحتاج الى تطوير أثناء فترة الطفولة:

- التسامح
- التسامح مع النفس
- احترام الغير
- احترام النفس
- عرض المساعدة
- طلب المساعدة
- مشاركتنا للغير بمشاعرهم بشكل صحيح
- توضيح أفكارنا ومشاعرنا وما نريد
- سماع الغير بتعاطف كبير
- الصبر
- تصحيح أخطاء الذات
- التأني في اظهارالرضا والبهجة
- التعاون
- مشاركة الثناء
- مشاركة الآخرين نجاحهم
- استقبال الاعتراف بالجميل والجائزة عليه
- تقديم الاعتراف بالجميل والجائزة عليه
- الأقدام على المخاطر المحسوبة
- الضمير الحي والتمييز بين ما هو جيد وما هو رديء
- الأمانه
- ادراك أهميتنا وتقدير الغير

www.ibtesama.com

- حل المشاكل بشكل ابداعي
- القبول بما لا يمكن تغييره
- التفكير بقلوبنا لصالح أنفسنا
- تولي مسؤولية أفعالنا ومشاعرنا
- عدم اعطاء كل شيئ لأنفسنا ووضع حدود صحية.

بعد قراءة هذه القائمة، ستعرف أن معظم البالغين لم يتعلموا هذه المهارات، ومع ذلك لم يفتهم الوقت. سوف تحصل على منافع اضافية بتطويرك لهذه المهارات المهمة في الحياة أثناء أخذك الوقت لشفاء قلبك. كذلك مع أخذك الوقت لشفاء ماضيك أثناء شفائك لخسارتك الحالية ، سوف تكشف استعدادك لتطوير كل هذه المهارات؛ وبتنفيذك التمارين المرة تلو المرة، ستكون في الواقع بطريقك لتطوير المهارات أعلاه.

تمارين للتذكّر

اسأل نفسك هذه الأسئلة وخذ الاجابات التي ستظهر. بعد تذكرك لحادثة ما ، تذكّر بداية ووسط ونهاية كل تمرين ثم عد بذاكرتك للخلف أكثر وتذكر حادثة سابقة وأعد السؤال مرتين وثلاث مرات وعندما لا تظهر أية اجابة ، انتقل الى السؤال التالي. لا شك أن تذكر العواطف الايجابية بهذه الطريقة يعزينا ويهدئ خواطرنا عندما نكون متألمين، واذاما بدأت العواطف السلبية أو المؤلمة بالظهور ، رحّب بها أيضا.

بربط الألم الذي تحس به الآن بذكرى ماضية تستطيع علاجه بفعالية أكبر. متى ما تم التعرف على النقطة الساخنة أو الذكرى الأليمة ، يكون الوقت قد حان للتعامل معها بواسطة تمرين " الشعور الأفضل".

في كل مرة تكرر فيها السؤال عد بفكرك للوراء أكثر، وفي النهاية حاول أن تتذكر أقدم ذكرى. اذا كان السؤال "تذكر ذهابك للمدرسة"، عد بذاكرتك في النهاية الى اليوم الأول الذي ذهبت فيه الى المدرسة. لا تحصر نفسك في أي جزء من القائمة، بامكانك

www.ibtesama.com

البدء من البداية كما يمكنك أن تقفز عن أي جملة وتنساها وبامكانك أن تجيب أكثر من أجابة عن السؤال الواحد.

أسئلة تتصل بالبدء ثانية :

- تـــذكّـــر عندما نجحت في النهاية
- " " كنت واثقا
- " " كنت خائفا لكنك وجدت الأمان
- " " وثقت بأحد ما
- " " لم تكن مصابا بخيبة الأمل
- " " كنت منسيا
- " " احتجت شيئا ما ثم حصلت عليه
- " " لم تحصل على ما ظننت أنك بحاجة اليه ولكنك حصلت عليه في مكان ما.
- " " امتلكت شيئا ما أراده غيرك
- " " حصل شخص ما على ماكنت تريده مما حفّـــزك على عمل ما
- " " حصلت على ما كنت تريده
- " " لم تحصل على ما كنت تريده الا أنك حاولت ثانية
- " " حصل غيرك على ماكنت تريده وكنت سعيدا بحصوله عليه
- " " طلبت شيئا ما وحصلت عليه
- " " طلبت شيئا ماثانية ولكن بطريقة مختلفة
- " " فاوضت نيابة عن الجميع على صفقة جيدة لهمهم
- " " تم حملك شخصيا على الأكتاف
- " " تخلصت من تقييدك جسديا
- " " تم تشجيعك

www.ibtesama.com

- " " " وثق بك الغير
- " " " كنت محل طلب أو رغبة
- " " " أعجب بك شخص ما
- " " " أتخذت صديقا
- " " " كنت مصمما جـــدا
- " " " تمت مساعدتك على خطأ ارتكبته
- " " " قاومت اغراء ما ونجحت
- " " " كنت مريضا وشفيت
- " " " كان أحد ما سعيدا برؤيتك
- " " " كنت سعيدا مع نفسك راض عنها
- " " " كنت غير عارف ماذا ستفعل ولكنك في النهاية أدركت ما عليك عمله
- " " " انقلبت كل الأمور لصالحك
- " " " زرت مكانا جديدا
- " " " ذهبت للتسوق وأحببت فعلا ما اشتريته
- " " " حصلت على مساعدة لحل مشكلة ما
- " " " بكيت فشعرت بتحسن
- " " " شعرت بالاحراج ثم انتهى كل شيء لنهاية حسنة
- " " " احتفظت بسر
- " " " ارتكبت خطأ وتعلمت منه درسا
- " " " تخلصت من شعورك بعدم قيمتك
- " " " لم تحصل على التشجيع ولكنك تصرفت على كل حال
- " " " تأخر الآخرون وانتهى الأمر بسلام

www.ibtesama.com

- " " وصلت الى مكان ما في الوقت المحـــدد
- " " عبّرت عن مشاعرك وآرائك
- " " تكلم أحدهم وعبر عن مشاعرك وآرائك
- " " تم تقدير شخصيتك
- " " كان الغير بحاجة اليك وساعـــــدته
- " " تم خداعك وتعلمت من ذلك د رسا
- " " أخلف أحدهم وعدا قطعه لك ثم حصلت على ما أردت
- " " قضيت وقتا لطيفا مميحا مع جماعة
- " " كنت تتدرب على قيادة السيارة
- " " نجحت في فحص القيادة
- " " انتهائك من قراءة كتاب ما
- " " زيارتك لمكتبة ما
- " " مشاهدتك للتلفزيون حتى وقت متأخر جـــــدا
- " " استيقاظك مبكرا جـــــدا
- " " تحديدك وقتا ما لأنها عمل شئ
- " " احتماعا ما أو لمّ شمل
- " " استلامك هدية
- " " حفلة أقيمت لك أو على شرفك
- " " سقوطك على الأرض ثم نهوضك
- " " عندما نجحت في عمل شئ ما أو لم تسئ التصرف
- " " تعلمك شيئا جديدا عن الجنس
- " " صـــــدّك من قبل شخص ما

www.ibtesama.com

- " " تقبلك لشخص ما
- " " بدأك بعمل شئ ما
- " " خسارة رضيت بها في النهاية
- " " عندما مات أحد ما وشعرت بالامتنان للوقت الذي عرفته فيه
- " " مباحتك مع آخرين
- " " قفزك
- " " اصابتك بجرح ما ولمت العناية بك
- " " كنت في مستشفى قيد العناية
- " " تم نقلك في السيارة لمكان ما
- " " تناولك لوجبة عند أحد ما
- " " حضورك احتفال ما
- " " تمتعك برؤية جيدة
- " " سفرك لمكان ما
- " " اكمالك لمشروع
- " " حصولك على جائزة
- " " أنك سرقت أو سرق مجهودك ولكنك حصلت على ما تريد
- " " الهائك لعراك
- " " كنت محل اعتبار وتقدير
- " " قدّمت تضحية لشخص ما
- " " اقامتك لصداقة جديدة
- " " اتبعت ما أملاه عليك قلبك
- " " تخليك عن أدمان ما

www.ibtesama.com

- " تجنبك لاغراء ما
- " " سامحت نفسك على خطأ ارتكبته
- " " أكلت ما رغبت فيه
- " " وجدت طريقك أخيرا
- " " كان عليك أن تكون مصـــــرًا
- " " تخطّيت حدودك وكنت فخورا بذلك
- " " قدت سيارتك لعدة ساعات وأخيرا استرحت
- " " بقيت مستيقظا طوال الليل
- " " استيقظت بشعور طيب جـــــدا
- " " تلقيت مساعدة خلال ظرف طارئ
- " " زارك أحد ما خلال مرضك
- " احضارك زهورا لشخص ما
- " حضورك متأخرا وتم الأمر بسلام
- " اكتشافك لأشياء تبين لك أنها ليست بذلك السوء
- " قيامك بحركة خاطئة ثم انتهت الأمور على خير
- " استعداد شخص ما لتقديم مساعدة لك
- " عندما كنت تظن أنك مصيب في حين أنك كنت على خطأ
- " تعلمت درسا مهما
- توقعك لجائزة
- اكتشافك أنك لم تكن مخدوعا
- توقعك أنه تم لك الدفع مرة أخرى
- تطلعك للأمام فعلا الى شئ ما

www.ibtesama.com

- كشفك عن رغبة مهمة
- ردة فعلك على تصرف صدر عن أحد ما
- تقديمك لهدية دون أن تتوقع شيئا ما بالمقابل
- حصولك على شئ ما مجانا
- شرائك شيئا ما على حساب غيرك
- متى طلب منك المشاركة
- طلبك من أحد ما أن ينتظر
- " " " " " يحذر
- متى دافعت عن نفسك
- فوزك بمناظرة أو نقاش
- تعلمك شيئا ما
- " " " لأول مرة
- هروبك من خطر
- أخذك درسا
- تمثيلك أمام الآخرين
- أضحكت الآخرين
- تكلمت أمام مجموعة
- اجابتك على سؤال أمام مجموعة
- متى كانت اجابتك صحيحة
- متى أوصلك أحد ما الى مكان كنت تحب الذهاب اليه
- فوزك بمباراة أو لعبة
- كنت في الفريق الفائز

www.ibtesama.com

- تسجيلك لنقطة في مباراة
- فوزك بجائزة
- متى كنت سعيدا من أجل غيرك
- مشاركتك في شئ ما
- استيقاظك مبكرا لعمل شئ ما
- كنت فخورا بنفسك
- متى كان شيئا ما مناسب لك تماما
- " كنت قلقا وتلقيت مساعدة
- هروبك الى السلامة والأمن
- عدم انتظارك حتى لا يلاحظ الغير وجودك
- اصلاحك لخطأ
- تمت مسامحتك على تأخير
- " تم تذكرك
- " تقديمك للغير
- " كنت تلعب منفردا
- " " مع صديق
- " " ترعى حيوانا مريضا
- " سعيدا بمساعدتك لغيرك
- " لم يكن أحد حقيرا معك
- تغلبك على مشكلة في سيارتك أو نفاذ وقودها
- " اعتذر أحد مامنك
- " أخبرك أحد ما سرا

www.ibtesama.com

- " كُسر شيئا ما احتفظت به طويلا
- " طلب منك كتمان سر
- خروجك من مأزق
- " كان عليك أن تكذب لتحمي شخصا ما
- " أصبحت حرا بعد كبت طويل
- متى تمكنت أخيرا من عمل الشئ الصحيح
- متى أجيب لدعائك وصلواتك أخيرا
- متى كان العالم مكانا سحريا
- التمانك للغير على سر لك
- مقابلتك لغريب وارتياحك اليه
- متى أصبحت أقوى
- " شعرت بالتحسن بخصوص أمر ما
- " قبلت بالمخاطرة بخصوص أمر ما وكنت محل اعجاب الغير بسبب ذلك
- " وثق بك أحد ما
- " اتخذت القرار المناسب
- " اصبت بالدهشة
- " جعلك شخص ما تشعر أفضل
- " صدّقك شخص ما
- " لم تعاقب
- " لم يقاطعك شخص ما
- " قلت كل ما كنت تشعر به
- " تم تفهم موقفك فعلا

www.ibtesama.com

- " ابتسمت لصورة
- " أثارك شئ ما
- ظلما تم تصحيحه
- متى لمت حمايتك من خطر ما
- تغيرك موقف شخص ما
- تغيرك لموقفك
- تغيرك رأي شخص ما
- زراعتك نباتا ما
- تركك علاقة غير مساندة
- رفضك لشئ ما مع احتفاظ الغير بحبك
- اتخاذك رأيا مخالفا لرأى شخص آخر مع احتفاظه بحبك
- تخطيطك لأمر ما تبينت فيما بعد فائدته لشخص آخر
- تخطيطك لحفلة
- رؤيتك لنفسك في صورة
- اتخاذك وضعا معينا لأخذ صورة
- " طلب منك أحد ما أن تعمل شيئا مفيدا لنفسك
- " كنت مهتاجا حيال موقف ظالم
- استحارك شخصا ما لأداء عمل لك
- تفويضك غيرك في تولي مسئولية ما
- متى عملت عملا كان من المفروض أن تعمله
- معارضتك لشخص ما كنت تحبه
- متى كنت واثقا

www.ibtesama.com

- شعورك بحب أبيك
- شعورك بحب أمك
- قضائك وقتا خاصا مع أبيك
- " " " " أمك
- متى استشارتك والدتك
- " استشارك والدك
- متى قام والدك بمساعدتك
- " قامت والدتك "
- " " " بحملك
- " قام والدك "
- " " خدمك والدك
- " متى خدمتك والدتك
- " متى أردت اسعاد أمك
- " " " " أبيك
- " متى شعرت بموافقة أمك على أمر ما
- " " " " أبيك " " "
- " متى تم اخبارك بقصة
- " متى شعرت بحريتك بالتجول
- " امتلاكك لمكان سري تخفي فيه أشيائك
- " عندما كنت غاضبا وقويا
- " " " حزينا غير سعيد
- " متى كنت محل اهتمام كبير

www.ibtesama.com

- " " ربحت معركة ما
- " " شاركت مجموعة في سفر
- " " نظفت شيئا ما
- " " أنهيت مشروعا ما
- " " سامحك والدك
- " " سامحتك والدتك
- " " حماك أبوك
- " " حمتك والدتك
- " شيئا ما علمك اياه أبوك
- " شيئا ما علمتك أياه أمك
- " طعام افطارك المفضـــّل
- " عناية والدتك بك
- " عناية والدك بك
- " اهتمام قريب أو نسيب بك
- " متى ضعت ثم عثر عليك
- " متى كنت سعيدا فعلا لرؤية أحد ما
- " " لمت دعوتك لشيء ما
- " " شعرت بشيء خاص
- " " شعرت أنك مختلف ولكن بشكل جيد
- " قولك لا
- " عندما كنت خائفا ولكن واثقا
- " عندما كنت آسفا ولكنك تشعر بشعور طيب

www.ibtesama.com

* " كنت ضعيفا ولكن مؤمنا
* " نجاتك من حادث
* " سماعك أخبارا طيبة
* " قولك لأحد ما " وداعا ، مع حبي"
* " استئنافك الحياة وايجادك للحب.

عندما تعاني الالم في الحاضر، فسوف تحصل على دعم اضافي باستكشافك تجاربك الايجابية الماضية، فاذا كان الالم الذي تعانيه الان مربوطا بالماضي، فسوف تكون الفرصة متاحة لاية مشاعر سلبية غير مقررة أن تظهر عندما تسال نفسك هذه الاسئلة الايجابية. باخذك الوقت الكافي لربط آلام الحاضر بآلام الماضي ، ستكون قادرا على ايجاد العزاء والسلوى حالا وتشفي قلبك. كن حرا ولا تتردد في استخدام قائمة الاسئلة السابقة مرة بعد مرة .

www.ibtesama.com

-١٣-

دائـــما تذكّـــــر الحـــب

ليعتبر تذكر الحب دائماً أهم عنصر من عناصر البدء ثانية. عندما نقصد فعلا أخـــذ الوقت الكافي لتذكر اللحظات الخاصة التي تقاسمناها مع شريك/ شريكة حياتنا ، نستطيع شفاء قلوبنا بكفاءة أكثر ، وفي النهاية سوف نكون قادرين على تذكر الحـــب ولـــيس الشعور بالألم. اذا لم نتذكّر الحب فان جزءا كبيرا من قلوبنا سيكون مغلقا لباقي حياتنا . على الرغم من أن عملية تذكرنا للحب قد تسبب في بكائنا في البداية ، فان دموعنا هي دموع الشفاء وستجعلنا نشعر بالتحسن في النهاية. عادة ما يكون من الأســـهل لنـــا أن نتذكر الحب في حالة وفاة شريكنا أو في حالة أملنا أن نعود للعيش معا بعد انفصال مؤلم أو طلاق. قد نكون مستائين أو غاضبين جدا من شريكنا السابق لدرجة أننـــا لا نريـــد تذكر الحب، الا أن هناك طريقة للالتفاف على هذا الوضع.

بعد انفصال مؤلم أو طلاق، قد نكون مستائين جدا بحيث أننا لا نريد أن نتذكر الحب.

اذا كنت مستاء من شريكك السابق ، تخيّل انه قد مات! اعرف أن الشخص الذي ظننت أنه شريك حياتك قد مات ، فاذا كنت سعيدا بالتخلص منه ، عـــد بـــذاكرتك وتذكّـــــر الشخص الذي كانه وتخيل أنه قد مات. بهذه الطريقة ستكون قادرا مرة ثانية على الشعور بالجزء الذي يستطيع فيك أن يحب. من ناحية أخرى، اذا عشت على أمل لم الشمل ثانية وعودة الشريك ليعيش معك، فان باستطاعة ذلك الأمل أن يمنـــع الشـــعور بالخسارة. اذا كنت تعيش على ذلك الأمل، فمن المهم ان تتخلّى عنه مؤقتا ، واذا كانت المصالحة والتوفيق ممكنين فعلا فسوف تكون مستعدا بصورة أفضل .

www.ibtesama.com

لا تستطيع التأسي على الخسارة عندما تكون آملا بعودة الشريك ليعيش معك.

مع هذا التحضير لاعادة الارتباط بحبك، فأنت جاهز لتجربة هذه التصورات الشفائية. انتظر حتى تجد الوقت للراحة واجراء التمرينات. اختر أحد التصورات لتجربتها أسبوعيا لأول اثني عشر اسبوعا، وأعد العملية كل يوم ولمدة أسبوع ثم انتقل لتصوّر الأسبوع التالي، وهكذا. اقرأ التصورات ببطء، انتظر عشرة ثوان على الأقل بعد كل سؤال وسؤال ثم انظر الى ردة فعلك وتجاوبك الداخلي عليه قبل الانتقال الى السؤال التالي. إن قراءة سؤال ما قد يستغرق عشرة دقائق . بعد اتمام الأثني عشر اسبوعا، بامكانك العودة لتكرار الأسئلة التي تفضلها. قد تفضل سماع موسيقى أثناء قراءة الأسئلة أو قد تفضل سماعها من مسجّل، استلق وأعط نفسك المجال وهذه بالذات طريقة دافئة للنوم ليلا. اذا رغبت، تستطيع طلب تسجيلات جاهزة لهذه التصورات أو شرائها.

تصوّرات لتذكّر الحب:

قبل كل تصور، خذ وقتا لراحة جسدك. كن حذرا من اختلافات أجزاء بدنك وما عليك سوى ترك العنان له. تخيل أن باستطاعتك التنفس بعمق مع كل قسم واسترح مع كل زفير. عندما يكون جسمك كله مرتاحا، ابدأ باستكشاف ردود فعلك على الأسئلة؛ وعند اكمالك للتصورات، أعد نفسك الى الوقت الحاضر بعمل اجراءات الاسترخاء السابق ذكرها.

كرر العبارة التالية لحوالي عشر مرات لكي تؤكد وضعك لنفسك في الوقت الحاضر: "في الوقت الحاضر من حياتي أنا بصدد عملية....." وأكمل العبارة لآخرها، مثلا قد تقول :

" أنا الآن بصدد شفاء قلبي "

www.ibtesama.com

" أنا الآن بصدد الشعور بشكل أفضل عن نفسي "

" أنا الآن بصدد التحرك للأمام لأيجاد الحب مرة أخرى"

" أنا الآن بصدد مسامحة شريكي السابق "

" أنا الآن بصدد التحضير لمواجهة يومي "

الأسبوع الأول:

((فيما يلي وحتى نهاية هذا الجزء سأوجه كلامي الى الرجل الاّ أنه بنفس الوقت موجّه اليك يا سيدتي ، فعندما أقول " تذكّر..." فان ذلك يعني أيضا " تذكّري" والعكس صحيح ، وهكذا....))

"كيف التقيتما؟":-

تذكّر أول لقاء لك، كيف التقيتما؟ وأين؟ متى شعرتما أول مرة بالرومنسية؟ ماذا أردتما أن تقولا و لم تقولاه؟ ماذا قلتما؟ ماذا قالت؟ ماذا فعلت ؟ ما هو الشئ الفريد أو الخاص بها؟ تخيل أنك عدت بالوقت الى الوراء وانظر في عينيها واشعر بحبها في قلبك، ماذا كان شعورك؟ ما هو الشئ الآخر الذي جعلتك تشعر به؟ أثناء استكشافك لمشاعرك، ركّز على الحب أثناء استمرارك النظر في عينيها، اشعر بألم فقدها، اشعر بمدى شوقك اليها. أثناء ظهور الألم، ركز بضا على الحب الذي تشعر به تجاهها، ركز على الحب فالحب يشعرك بالتحسن فهو ثمين. الحب متفتح ومقبول والحب الذي تشعر به سيشفي ألم خسارتك. يوما ما ، وهو قريب وسيتلاشى ألمك ويبقى الحب.

الأسبوع الثاني:

ميعادك الأول: تذكر أول موعد رومانسي لك، ماذا فعلتما معا؟ تذكر أول لمسة لك ، تذكر أول قبلة، تذكر أنك أحببتها وأنك أحبت أن تمضي كل حياتك معها. عد بذاكرتك للماضي وتذكر شعورك عندما حضنتما بعضكما. اشعر بالأسى على خسارة عدم وجودها قربك أثناء استلقائك. أشعر ببراءة ارتباطك، أشعر بآمالك ورغباتك، اشعر

www.ibtesama.com

بذلك الجزء منك الذي أحبها بعمق والذي ارادها أن تكون سعيدة. تـذكر أملـك أو اعتقادك أن كل شئ سوف يسير على ما يرام وستعيشان سـعيدين الى الأبـد. تـذكر احتضانك لها، اشعر برباطك الخاص بها ودفء قربك منها، وأثناء ظهـور ألم فقـدها استمر بالتركيز على حبك وقربك منها. ركز على الحب لأن الحب يشـعرك بالأمـان والأطمئنان والراحة ويشعرك بكيانك وما تحب أن تكون عليه. يوماما سـيذهب الألم ويبقى الحب، وهذا اليوم قريب.

الأسبوع الثالث :

لحظة مودّة: تذكر لحظة قرب ومودة، لحظة مشحونة بالحب الذي تقاسمتماه. تذكر بناء الحب وعواطف الانتماء وما الذي اشتملت عليه هذه المناسبة الخاصة، ماذا حصـل وأين كنت؟ تذكر الحرارة، تذكر عبير النسيم، خذ نفسا عميقا وتذكر أنك هناك، تذكر العاطفة التي شعرت بها في قلبك وجسدك. تذكر رغبتك المشتعلة. اشعر بشوق شريكتك اليك وبرغبتك في الذوبان بها لتكونا شخصا واحدا. أذكر رغبتك في الأستسلام عنـدما كنتما معا تحلقان في أعلى قمم السعادة والمتعة، في لحظات الاتحاد الممتعـة، كنتمـا في أحضان بعضكما البعض تشعران بالسلام والرضا والاطمئنان. والآن في الوقت الحـالي، اشعر بالفراغ في حياتك وقلبك وبالشوق اليائس لأن تشعر ثانية بذاك الرابط الخاص بهـا بروحها وجسدها، اشعر بألم الأنفصال أثناء تذكرك النشوة الغامرة وللحب الخاص الذي تقاسمتماه معا. دع الألم الذي تشعر به يمتزج بنشوة الحب. اشعر بذلك الحب ودعه يشفي جرح نفسك، الحب مسالم ورائع. جد السلام في ذكريات حبك، يوما ما سيتلاشى الألم ويبقى الحب، وهذا اليوم قريب وسيبقى السلام الذي يهتدي به حبك .

الأسبوع الرابع :

الشعور بالمساندة والـــدعم: تذكر عندما كانت شريكتك موجودة من أجلك ، احتجتها فوجدتها قربك مساندة جدا لك. تذكر ما حدث. ماذا قلت وما قالت؟ وماذا

www.ibtesama.com

فعلت؟ وماذا فعلت لك ايضا؟ وماذا فعلت لها؟ أثناء أخذك نفسا عميقا ، تخيّل أنك تعود بالوقت الى الخلف، تخيل أنك تشعر بنفس هذه الاحتياجات، اشعر بحاجتك للحب والقرب والقبول والثقة والاهتمام، أشعر كم هو جميل أن تشعر بالانتماء وأن تكون جزءا من علاقة حب حانية. اشعر بالعرفان بالجميل لدعمها، أشعر باضطرارك لتحمل أعباء الحياة وحيدا. دع قلبك يمتلىء بالامتنان، وأثناء شعورك بعبء العيش وحدك وضغط ذلك عليك، استمر بالتركيز على عرفانك بالجميل. اشكرها مرة ثانية على ما فعلته، اعرف ماذا أنت ممتن منه ،أشعر بالم الخسارة ولكن بنفس الوقت اشعر بالامتنان أيضا بشكل ما لما قدمته لك. يوما ما سيتلاشى ألمك وسوف تمتلىء حياتك مرة أخرى بفيض من الحب والمساندة ، وذلك اليوم قريب .

الأسبوع الخامس:

الأشياء البسيطة: تذكر الأشياء البسيطة التي اعتادت شريكتك أن تقوم بها. أشياء كالتخطيط والتنظيم والتسوق والطبخ وقيادة السيارة وحمل صندوق ودفع فاتورة أو ارسال رسالة بالبريد. أيا من هذه الأشياء كانت تعملها لك خاصة ؟ ما الأشياء الصغيرة الأخرى التي اعتادت عملها لك؟ ما هي تصرفاتها الغريبة أو الفريدة؟ أشياء لم يكن غيرها يفعلها، ربما طريقة لفظها لأحرف معينة أو طريقة عطاسها. تذكر الطريقة التي كانت تنظر بها اليك. خذ نفسا طويلا عميقا وتخيل انك معها مستغرقين في لحظة سعيدة. اشعر بعاطفتك الدافئة لها وتقديرك لاهتمامها وعنايتها. لا شك أننا نشعر شعورا طيبا لدى اهتمام الغير بنا. عندما لا تكون وحيدا فذلك يعني لشخص ما أنك محل اهتمامه الخاص. اشعر بحبك الخاص كما تشعر ألم كونك وحيدا اليوم ودع روحك تسعد بذكريات حبك الخاص. عندما تسعد بألمك ركز على الحب، اشعر بحب شريكتك يغلّفك ويحيط بك، تخيل نفسك مغلفا متدثرا تماما بلطف حبها. الحب أبدي وغير محدود، دعها تعرف دائما

www.ibtesama.com

أنها على البال غير منسية وأنك ستحبها دائما. سيتلاشى الألم في يوم ما وستواصل الشعور بحبك الخاص، وهذا اليوم قريب.

الأسبوع السادس:

تقاسم الحظ السعيد: تذكر نشوتك بسعادة شريكتك، تذكر أنك كنت سعيدا لسعادتها. ما الذي جعلها سعيدة هكذا؟ كيف ساعدتها على تحقيق ذلك؟ تذكر سرورك باقتسامك الحظ السعيد معها ، تذكر أول مرة كنت قادرا على بعث السرور في نفسها، تذكر شعورك بالرضا أن أوجدت فرقا في حياة شريكتك وكيف شعرت بقيمتك لاهتمامك بها. تذكر وقتا كنت فيه ناجحا وكانت فخورة بك وسعيدة فعلا من أجلك، أرادتك أن تنجح وسعادتك جعلتها سعيدة. كيف كان شعورك باقتسامك نجاحك مع شخص تحبه؟ تذكر أوقاتا سعيدة أخرى مرّت بكما. ماذا حصل؟ ما الذي سبب لكما السعادة؟ أثناء تذكرك مساندتها الحانية لك، دعها تخفف عن نفسها ألم الفراغ. أثناء شعورك بالعرفان بالجميل على مساندتها لك، دع شعورك ذاك يهدئ روحك ويساعدك على تحمل ألم وحدتك. دع حبها يواسيك ويساعدك على بلوغ الحب والدعم مرة ثانية. اشكرها على تأكيدها لك أنك تستحق أن تحب، وبهذا الدعم اعزم على الحصول على الدعم الذي تحتاجه في هذا الوقت الذي يعد أحلك أوقات حياتك وأكثرها أهمية. سيتلاشى ألمك يوما وسوف تتقاسم قلبك مع الغير مرة ثانية، وذلك اليوم قريب .

الأسبوع السابع:

قوّة الحب: تذكّر يوما كنت فيه حزينا أو خائب الأمل، ما الذي حصل؟ ما الذي لم يحصل وكنت تودّه أن يحصل؟ تذكر كيف أن حبها خفف عنك الألم وجعله محتملا. تذكر العزاء الذي جعلك تتخلّى عن حارسك وتشاركها جانبك المعرّض للجرح والأذى. تذكر السكينة والراحة اللتان منحك اياهما حبها. خذ نفسا عميقا وتخيل أنك رجعت بالزمن الى الخلف ، تخيل أنها وصلت اليك وعانقتك، تذكر قبول شريكتك وتفهمها

www.ibtesama.com

الرقيق لوضعك. اشعر بحرية اشراك غيرك بحزنك. اشعر بالراحة لأنك غير مضطر لتحمّل أعبائك لوحدك. أشعر بحزنك على خسارتك اليوم معزيا نفسك بمساندتها الودودة، اشعر بالشوق في قلبك لأن تكون معها ودع حبها يواسيك في حزنك كما فعل في السابق. اشعر بقوة قبول شريكتك وتفهمها ودع ذلك الحب يلم شعثك مرة ثانية. لا تهرب من الحب ، خذ الوقت الذي تحتاجه واحصل على الدعم الذي تستحقه. يوما ما سيتلاشى ألمك وستشعر مرة ثانية بكامل قوة الحب في حياتك، ولن يكون هذا اليوم بعيدا .

الأسبوع الثامن:

عندما تكون هشا سريع التأثر معرضا للجرح: تذكّر وقتا كنت فيه غير متيقن وكانت شريكتك مؤمنة بك واثقة فيك. ما الذي كنت خائفا منه؟ ما الذي حدث و لم تكن تريده أن يحدث ؟ كيف كان شعورك حينذاك؟ تذكر مساندتها لك في ذلك الوقت عندما كنت معرضا للجرح فعلا وكانت متواجدة هناك لدعمك وتقول لك " اطمئن سيكون كل شئ على ما يرام". خذ نفسا عميقا وتخيّل أنك عدت بالزمن الى الوراء. اشعربالقوة التي منحك اياها حبها في أحلك اللحظات. اشعر بذلك الجزء منك الذي كان بحاجة ماسة للطمأنينة والثقة والتشجيع. اشعر بالتقدير العميق لدعمها الودود. تذكر دعمها وهشاشة موقفك بغياب ذلك الدعم. اشعر بمخاوفك من أن أحدا لا يحبك الآن أو أنك لن تحب ثانية أبدا. اشعر بخوفك بأن الشمس لن تشرق على حياتك مرّة ثانية. لدى شعورك بمخاوفك تلك ، تذكر القوة التي منحك اياها دعمها يوما ما. قدّر الآن تلك القوة عن طريق اعطاء نفسك الوقت الذي تحتاجه لعلاج هذه الخسارة. لا تخفي حبك بعيدا بل اظهره ودع الآخرين يتواجدون حولك ومن أجلك وقت حاجتك إليهم. أعط نفسك وعدا بأن تتذكر هذه القوة وأن تشعر بذلك الدعم عند بدئك فصلا جديدا من حياتك. شرّف شريكتك بتقبل هداياها واستمر باستخدام

www.ibtesama.com

تلك الهبات. دعها تعرف أن حبها ودعمها لن ينسيا أبدا. في يوم ما سوف يتلاشى الألم وستشعر ثانية بقوتك. ذلك اليوم قريب.

الأسبوع التاسع :

سحر التسامح: تذكّر وقتا ارتكبت فيه خطأ سامحتك عليه شريكتك. ماذا حصل؟ ماذا كان خطؤك؟ كيف تسببت بأذاها او خيبة أملها؟ كيف كان أثر حبها وتفهمها وقبولها غير المشروط على شعورك؟ والآن خذ نفسا عميقا وتخيل نفسك أنك تعيش في ذلك الوقت . أشعر باخلاص بالأسف لتسببك بجرحها. ما الذي لم تقله وما الذي تود قوله الآن؟ اشعر بندم الحب الذي يهمس بأذنك قائلا لها: أحبك وأنا آسف على ما حصل". اشعر بالقوة الشفائية لحبها غير المشروط لك.

بعد أن تشعر بدعمها المحب، اشعر بألم حزنك بأن لا شئ يمكن أن يعيد اليك شريكتك. أثناء شعورك بألم الحسرة والتفجع ، اشعر بالأثر المهدئ لحبها وتسامحها ، اشعر بمسامحتها لك، اشعر بما تقول لك " أعلم أنك أحببتني، فعلت ما في استطاعتك وهذا كل ما قد يطلبه أي انسان" . أشعر بهدية حبها. اشعر بنفسك وقد استحمّت بضوء حبها وتسامحها. اشعر ببراءة روحك تنفتح لأشعة حب رفيقتك. في الوقت الذي تشعر به هذا التجدد اشعر ايضا بالامتنان لقوة الحب الشفائية. اعرف أن وقت انتهاء ألمك قد اقترب وستحب ثانية بكل حريّة .

الأسبوع العاشر:

عندما تكون محل تفهّم: تذكر وقتا كنت فيه محل تفهم، ماذا حدث؟ ماذا قالت أو فعلت شريكتك؟ تذكر وقتا آخر عارضك فيه آخرون لكن شريكتك وقفت الى جانبك. تذكر كيف كان شعورك عندما كنت محل دعم ومساندة، تذكر كيف كان شعورك لدى علمك أن شريكتك فهمت الصراع الذي كنت تخوض غماره. خذ نفسا عميقا وتخيل أنك عدت بالزمن الى الوراء، تذكر كيف كان شعورك عندما علمت أنها تفهمت

www.ibtesama.com

فعلا ما كنت تعانيه. لقد قدّرت شريكتك الجهود التي كنت تقوم بها لعمل الشيء الصائب. عرفت كامل القصة وعرفت ألمك. خذ نفسا اشارة الى راحتك لدى تذكرك تعاطفها معك ومساندتها المتفهمة. يتمثل جزء من ألم خسارة شخص ما في الشعور أن لا أحد يفهم ما نعانيه. نشعر بأن لا أحد يفهمنا. عندما تشعر بهذا الألم تذكر الدعم الذي شعرت به لوجود شريكتك الى جانبك. اشعر بالرضا والطمأنينة والسلام الذي يأتي عندما يرانا ويفهمنا ويميز جهودنا ومحاولاتنا ومحنتنا وانجازاتنا شخص ما. تذكر الطعم الحلو الذي تركه في نفسك تفهم شريكتك؛ ذلك الطعم الذي يأتي فقط عندما تتقارب روحان وتتحدان معا في الحب ويقتسمان تجاربا وأحلاما عديدة معا. تذكر ألم وحدتك الممض ودع روحك تطمئن بتذكرها التجارب التي مررت بها أنت وشريكتك. شارك الآخرين آلامهم وتفهمها واعرف أنهم ايضا يستطيعون الوصول الى أعماق الأسى الذي تعانيه. يوما ما سيزول ألمك ولن تكون وحيدا، وهذا اليوم قريب.

الأسبوع الحادي عشر:

عندما يحتاجك الغير: تذكر وقتا شعرت فيه فعلا أن غيرك بحاجة اليك. كنت جزءا من حياتها وهي جزء من حياتك. تذكر وصولها اليك طالبة مساندتك وكنت قادرا على تقديمها لها بطريقة ما.

خذ نفسا عميقا وعد بالوقت الى الوراء. تذكر كيف جعلك حبها تشعر بالبهجة لما قدمته لحياتها. تذكر المعنى الذي أعطته لحياتك. اشعر بارتباطها بك، فقدها بالنسبة لك كفقدك لأحد أطرافك، جزء منك، عضو لا ينفصل عنك، جزء مكرّم خاص لا يمكن فصله. أثناء أساك على هذه الخسارة، اشعر بالحزن والأسف واشعر أيضا بالعرفان بجميل ما أهدتك اياه ولكافة الذكريات الخاصة. تذكر حاجتها واعتمادها على حبك. في قلبك و دعها تعرف أنها لن تنسى أبدا. تذكر البهجة الحلوة والمرة التي تنشأ عن معرفتك انها ستكون دوما جزءا من حياتك. يمكنك دائما أن تتذكرها وتشعر بحبها الخاص، واعلم أن

www.ibtesama.com

الألم سيقل مع مرور الوقت وأن حبها المكنون في قلبك سيشفي جروحك، وستجدد معه وتمتلئ حياتك بكامل الحب.

الأسبوع الثاني عشر :

هبات الحب: تذكر هبات الحب التي أدخلتها شريكتك الى حياتك، وتذكر كيف أثرت عليك. تذكر كيف حسّنت حياتك، تذكر كيف كانت حياتك قبل أن تدخلها شريكتك. كيف أضاءت حياتك، كيف أعطتك القوة التي كنت بحاجة لها، تذكر كم كنت سعيدا بحصولك عليها واجتماعك بها. تذكر أوقات مرحكما معا. تذكر عندما كانت تعطيك ما كنت تطلبه بالضبط. تذكر شكرك لله على حب شريكتك. خذ نفسا عميقا وعد بالوقت الى الوراء وتخيل مرة أخرى بهجتك بوجودها معك. انعم بشمس حبها. أشعر بحلاوة حبك لها. أشعر كم أنت سعيد لو عدت ولو لبضع لحظات لحياتك قبل أن تتركك. أثناء شعورك بألم خسارتك، تعزى بتذكر السرور الذي أدخلته شريكتك لحياتك. دع ذكرى شريكتك العطرة المحببة لنفسك تغسل ألمك. كانت شريكتك استجابة لصلواتك وليست مجرد حظ أعمى، فالله يحبك ولن يهجرك. مع أنك لا تستطيع تخيل ذلك الآن، الا أنك ستنمو بشكل أقوى وستكون قادرا أكثر على استقبال الحب وتقديره أكثر من أي وقت مضى. لم تنس ولا زلت محبوبا وستحب ثانية. سيأتي عليك يوم يزول به ألمك وستجرب حب الله ونعمته مرة ثانية. ذلك اليوم قريب

www.ibtesama.com

ـ١٤ـ

مئة طريقة وطريقة لشفاء قلوبنا

هناك عدة طرق و عمليات مختلفة نتذكر بها شركاءنا مع حبنا لهم لمساعدتنا على شفاء قلوبنا، كما أن أي شئ يساعدنا على استكشاف ومقاساة عواطف خسارتنا سيساعدنا في العملية، وليس هناك مسلك أفضل من مسلك فالكل سواء طالما يقودنا في النهاية الى الحب والتفهم والتسامح والشعور بالعرفان والثقة. هناك (١٠١) طريقة تستطيع من خلالها تذكر من تحبه، وبدلا من الشعور بالعجز عن عمل أي شئ لتشعر بتحسن، استخدم الاقتراحات التالية لعمل شئ واحد كل يوم لتعزز عملية الشفاء الطبيعية،استخدم هذه الاقتراحات لتساعدك على تذكر شريكك مع الحب لتبقى على اتصال بمشاعرك. كما أن هذه القائمة تساعدك على نسيان علاقتك التي انتهت بالطلاق أو الفرقة أو الانفصال ، فاذا انفطر قلبينا لأي من الأسباب سابقة الذكر وكان شريكنا في تلك العلاقة لازال حيا، فاننا من أجل شفاء قلوبنا، نحتاج لنعرف أن الشخص الذي كان،أو الذي ظننا أنه كان، أو الذي ظننا أنه كان موجودا قد ذهب كما لوكان مات. باستخدام هذا المنظور، تستطيع على الأرجح أن تتأسى على خسارتك:-

١. استمع أكثر من مرة الى الأغاني أو الموسيقى التي تلمس روحك.

٢. أحضر أفلاما سينمائية أو شاهد أفلاما بالفيديو تجعلك تبكي.

٣. اقرأ كتابا من النوع المفضل لديك أو انضم الى نادي الكتاب لتناقش كتابا.

٤. اذهب في مغامرة حتى ولو ليوم واحد، وخذ وقتا لخلق تجربة جديدة لنفسك لتجرب نفسك بطريقة جديدة.

٥. اذهب للرقص أو اعمل شيئا مفرحا مسليا،لايعني التأسي أن تظل ساكنا مخدرا طول الوقت. نحتاج وقتا لعمل أشياء ترفع من معنوياتنا بوجودنا قرب غيرنا من الذين يستمتعون بوقتهم. لا بأس اذا ماجلبت هذه التصرفات مزيدا من الألم.

www.ibtesama.com

٦. قد سيارتك حول الأمكنة التي اعتدت أن تقضي بها وقتا ممتعا خاصا مع شريكتك أو زر المكان الذي قابلتها فيه أول مرة.

٧. أقرأ الرسائل التي تلقيتها أو أرسلتها الى شريكتك.

٨. تخيل أن شريكتك أمامك وبح لها بكل مشاعرك ظانا أو متخيلا أنها تستطيع سماعك والرد عليك. بالأمكان عمل ذلك بالطلب من صديق لك أن يلعب دور شريكتك، وكل ما عليه أن يفعل هو أن يمسك بيديك ويصغي اليك.

٩. شاهد أفلام فيديو كنت قد صورتها عن حياتكما معا.

١٠. في كل ذكرى من ذكرياتها، أستمر باشعال شمعة من النوع الذي يستغرق وقتا طويلا في الاشتعال أو اشعل شمعات من الذي يطلق روائح معينة لتذكرك بحلاوة حبها.

١١. انظر الى البوم صوركما لوحدك أولا ثم مع أصدقائك. اختر صديقا مختلفا في كل مرة بهذا سوف تثري التجربة، واسرد عليهم قصصا من ذكرياتك مع شريكتك.

١٢. اجمع كتابا عن حياة شريكتك لتريه للأصدقاء.

١٣. احتفظ ببعض حاجاتها وأشيائها الشخصية حولك.

١٤. احتفظ بصورتها قرب سرير نومك وألق على الصورة تحية الصباح وتحية المساء.

١٥.ارو لأصدقائك قصة خسارتك أو انفصالك. في كل مرة أنت تنزع طبقة من طبقات ألمك وتلقي بها جانبا وتفتح قلبك لمزيد من الحب.

١٦. أنضم الى مجموعة واحك لها قصتك واصغ الى قصص حب الآخرين وشاركهم فيها، عند سماعك لآلمهم تشعر بألمك، وفي كل أسبوع شارك بتجاربك التي أدت الى تحسنك بالتدريج.

١٧. انضم لمجموعة استشفاء لأن عملية الشفاء تكون دائما أسهل بمساندة الآخرين.

www.ibtesama.com

١٨. أخرج مع مجموعة نشاط أو في عطلة أو نزهة لآن في اشتراكك بمثل هذه الفعاليات والنشاطات الجديدة مساعدة لك في رعاية تكوينك الجديد وشارك في العمل الجماعي والخيري.

١٩. أكتب قائمة بأفضل صفات شريكتك وأطلع عليها أصدقائك، واحدا في كل مرة. شارك في الدردشة عن طريق الأنترنت. قد يؤدي كونك مجهولا الى أن تكون متحررا جدا وتستطيع أن تحلق في الفضاء، ولكن حاول أن تكون أمينا جدا في استخدام الحرية الجديدة.

٢٠. تعلّم شيئا جديدا على شرف شريكتك، تعلم درسا في مادة أو علم جديد كانت شريكتك مهتمة به.

٢١. أشتر هدية لنفسك وتخيل أنها هدية من شريكتك. فكر بما يمكن أن تودك شريكتك أن تمتلكه ليعزيك ويؤنسك في وحدتك وأساك ثم احصل عليه لنفسك .

٢٢. تذكر سلوكا كانت شريكتك تحبه كثيرا وتابع عمله لتتذكرها.

٢٣. ضع زهورا على قبرها أو قرب صورتها ولمدة أسبوع ثم مرة في الأسبوع لمدة ثلاثة أشهر ثم مرة في الشهر لمدة سنة ثم مرة في السنة في عيد ميلادها ما دمت حيا.

٢٤. حضّر لائحة بالأشياء التي ساهمت فيها بحياتك وبحياة الآخرين واطلب منهم عمل نفس الشئ أيضا.

٢٥. عبّر من خلال رسالة عن امتنانك وعرفانك بجميلها.

٢٦. أكتب رسالة على لسانها تشجعك فيها وأرسلها على صندوق بريدك.

٢٧. خصّص جزءا من حديقة المنزل لها وعلى شرفها

٢٨. أشتر شيئا جميلا وضعه على حافة الموقد يذكرك بها.

www.ibtesama.com

٢٩. أكتب رسالة مسامحة تسامحها بها عن كل خطأ تتذكر أنها ارتكبته بحقك واطلب من طبيبك النفسي أو من صديق لك أن يلعب دورها أثناء قراءتك للرسالة، وفي نفس الوقت تخيل أنها تصغي لك.

٣٠. أكتب رسالة اعتذار تعترف بها بكل خطأ تظن أنك ارتكبته وليأخذ طبيبك أو أي صديق دور الشريكة.

٣١. أكتب رسالة اعتذار على لسان شريكتك تصفح فيها عن ذنوبك بحقها، ثم عنونها وأرسلها الى نفسك لتستلمها في وقت لاحق. وليمثل دورها طبيبك أو صديق لك. أغلق عينيك وتخيل طبيبك يقرأ عليك الرسالة.

٣٢. أكتب رسالة اعتذار لها وأرسلها الى عنوانك وليقم بالأدوار من قاموا بها سابقا واطلب من الطبيب قراءتها. عبّر عن سماحك لها وعن أية مشاعر اخرى تريد التعبير عنها، كل ذلك وعيناك مغلقتين.

٣٣. فكر بمؤسسة خيرية أو بمشروع خيري كانت شريكتك تهتم بها وأرسل لها تبرعا باسمها خاصة اذاكان هناك اهتمام عام مرتبط بهذا التبرع كوجود كارثة صغيرة أو حدث مؤسف من نوع ما.

٣٤. أوجد وقتا خاصا ، ساعة واحدة يوميا مثلا، لعمل تمارين شفاء او استمع الى اشرطة تحوي دروسا لشفاء القلب واعمل تمارين تخيلية واختر موسيقى خاصة تعزف في كل مرة تأسى فيها على الخسارة.

٣٥. أخبر أصدقائك أن التأسي يجعلك تشعر بشعور أفضل؛ ومع أن الأمر مؤلم، الا أننا نشعر بتحسن عندما نشعر بحب شريكنا، سيكون أصدقاؤك غير صبورين عليك عندما تتأسى كثيرا على خسارتك. فاذا لم يكونوا على اطلاع على وضعك مع شريكتك فانهم ببساطة لن يستطيعوا الفهم.

www.ibtesama.com

٣٦. خذ الوقت الكافي لسماع قصص الآخرين الذين فقدوا حبهم لأنك بوضعك نفسك في مكانهم تكتشف أنك لست وحدك ويتناقص شعورك بوحدتك .

٣٧. اذهب لمكان جديد وقابل أناسا جدد لأن التجارب الجديدة تجلب معها دائما خبرة جديدة.

٣٨. اقتن حيوانا مدللا لتعتني به لأن العناية بالحيوان قد تطمئنك وتهيؤك لشفاء قلبك، كما أنها تشعرك أنك لازلت صغير السن.

٣٩. أخرج واطلب دعم أصدقائك وسيقدموه لك بكل سرور. أطلب منهم أن يدعوك الى عشاء واذا شعرت أنهم يتجنبوك فهم اما لا يعرفون ما سيقولون أو كيف سيتصرفون. أنهم يحبوا أن يعرفوا ما الذي سيقدموه لك .

٤٠. لا تتعجّل عملية الشفاء، خطط لأن تستغرق عملية شفائك من ٣-٩ أشهر ثم حدد العدد. اذا لم تخطط لذلك فقد لا توفق خلال هذا الوقت للشفاء. من خلال هذه النافذة الخاصة المتاحة للشفاء فقد تسرع به. وستكون هذه أكثر الذكريات خصوصية في حياتك.

٤١. ركز على الحاضر. باستخدام الطقوس التالية: صباح كل يوم عندما تستيقظ من النوم، انظر الى المرآة وقل بصوت عال: "أنا الآن أخوض تجربة ....." وأكمل الجملة في كل مرة بأي شئ يخطرعلى بالك. أعد ذلك عشر مرات.

٤٢. تخيل شيئا خاصا ترد القيام به خلال هذا الأسبوع كما لو كانت شريكتك لا زالت معك، ثم اعمل ما تخيلته.

٤٣. تخيل كيف ستشعر اذا ما اعتقدت فعلا أن ما حدث كان هو الحل الصحيح.

٤٤. عدّد الأشياء المباركة في حياتك. عندما نتأسى على خسارتنا فاننا غالبا ما لا نقدّر مانمتلكه.

www.ibtesama.com

٤٥. كن صبورا مع نفسك. وبدلا من أن تصاب بأحباط عندما تواجه بتراجع ما، امنح نفسك جائزة من نوع ما.

٤٦. اذا كنت مكتبا استأجر عشرة أشرطة فيديو هزلية وشاهدها في يوم واحد.

٤٧. أطلب من أصدقائك أن يأخذوك بالأحضان؛ عندما نخسر مصدر عاطفة في حياتنا، فلا زال باستطاعتنا الحصول على اللمسة التي نريدها بطلب احتضاننا. قل بساطة " هل لك أن تحتضنني؟".

٤٨. اعمل مساج مرة في الأسبوع لأن اللمسة البدنية مهمة كالحب تماما. لكي نشفي قلوبنا علينا ايضا العناية بأجسامنا.

٤٩. اسمح لنفسك بالشعور أن الحياة ليست عادلة. ارجع بذاكرتك الى الأحلام والأهداف التي أملت أن تشترك بها أوأن تحققها مع شريكتك. اشعر بخيبة الأمل واكتب رسالة تعبّر بها عن شعورك.

٥٠. لا تحاول أن تظهر أمام أصدقائك أن وضعك رائع وأن مزاجك ممتاز وأن حالتك النفسية حسنة. اسمح لنفسك أن تصل الى القاع لأن بقبولك أمواج الأسى تستطيع فقط أن تشفي قلبك ، وباحترام عملية الشفاء سيزول الألم والى الأبد .

٥١. اذا كنت في القدس فقد تزور الأقصى أو كنيسة القيامة وهي أماكن تشارك فيه الغير أساهم. ما يعادله هنا هو الأشتراك في حلقة نقاش مفتوحة موضوعها شفاء للماضي أو الحزن على فقد المحبوب .

٥٢. اذا لم تستطع وداع شريكتك بالطريقة التي رغبت بها، أجلس أمام طبيبك أو صديقك الذي سيلعب دور شريكتك، خذ يديه وأغلق عينيك متخيلا أنه شريكتك وأن الفرصة قد تهيأت لك لوداعها بالطريقة التي تحبها. بلّلوا الأدوار وتخيل ما يمكن أن تقوله شريكتك.

www.ibtesama.com

٥٣. اذا كنت تشعر بالذنب بسبب شئ قد تكون فعلته، شارك صديقك أو طبيبك هذا الأحساس. للمساعدة على مسامحة النفس، أصلح ما تظن أنه خطأ ارتكبتـه؛ الـزم نفسك بعمل شئ صالح لشخص ما يكون بحاجة للمساعدة. ساعد نفسك بـنفس الطريقة التي ترغب فيها مساعدة الغير. قدّم هدية حب ودعم الى شخص ما يكـون بحاجة لها ، مساعدتنا لغيرنا تساعدنا دوما على التخلّص من الذنب أو من العار.

٥٤. عـــد الى الواقع ثانية. تمش صباحا واذا كان الطقس مناسبا سر علـى العشـب حافي القدمين. تنفس هواء الصبح المنعش.

٥٥. اذا شعرت بحاجة للابتعاد لشفاء نفسك، خذ اجازة من عملك بأسرع وقت ممكن، سوف يتفهم زملاؤك أو رؤساؤك في العمل وضعك.

٥٦. اقطع الجزء من الجريدة الذي ورد فيه نعي شريكتك واقرأها لبضعة أيام.

٥٧. استعر جهاز فيديو من صديق لك وسجّل عليه مراسيم الجنازة ثم شاهدها فيما بعد أو استمع لمراسيم التأبين على مهل كلما شعرت أنك بحاجة للسلوان.

أحيانا نكون في حالة صدمة أثناء الجنازة، وقد تمر أيام بعد الجنازة حتى يظهر ألمنـا، عندها سنحتاج الى كل مساندة ودعم حقيقة. أطلب من صديقك الذي أعارك جهـازه الفيديو أو المسجل أن يطلب من الآخرين قول الأشياء التي كانوا يحبونهـا في شـريكتك الفقيدة، أطلب من كل منهم رواية قصة قصيرة عن كيفية لقائهم بالفقيدة وكيف كانت تصرفاتها ومشاعرها... الخ. ثم شاهد الشريط أو اسمع التسجيل فيما بعد.

٥٨. كرر لنفسك " سأجتاز هذه الأزمة وسأتغلّب عليها ". تذكر أن هناك أناسا مـرّوا بمثل هذه الأزمة وسيزول الألم .

٥٩. تذكـــر أول لقاء بينكما واكتب رسالة شكر وامتنان الى الشخص الذي قدمك الى شريكتك وأرسلها له.

www.ibtesama.com

٦٠. اكتب رسالة شكوى الى " دائرة شكاوى الكون" وبث فيها كل مشاعر الغضب والألم والرفض التي تكنّها ثم استكشف المشاعر الأخرى الكامنة فيك كالحزن والخوف والأسى، ثم اكتب رسالة جوابية من الله أو من ملاك عنوها باسمك وأرسلها لنفسك.

٦١. اطلب من صديق أو صديقة لك أن يأتيك لتخرجا في مجرد جولة، واخبره أن ليس عليه أن يقول شيئا أبدا. جرّب مجرد اجتماعكما معا دون قول أو فعل شئ مطلقا. لا تلفزيون ولا تحضير طعام ولا قراءة. فقط اخرجا بمشوار أو اجلسا وشاهدا بزوغ القمر أو غياب الشمس. ان السلام الذي ستشعر به سيغذي روحك ويعزّيها.

٦٢. امنح نفسم الفرصة لأن تعود طفلا. فاذا أظهرت لك خسارتك مواضيع من الماضي لا زالت عالقة، اذهب مع صديق أو مع أحد أفراد عائلتك الى حديقة الحيوان أو الى مجموعة تمثيل هزلية تجري عروضها في متنزه مثلا. كن برفقة الأطفال الذين يمضون وقتا مرحا.

٦٣. أذهب الى حفلات زواج فان احاطتك لنفسك بمظاهر الفرح والحب هو أفضل علاج. صحيح أنها ستظهر بعض الأسى الا أنها شافية.

٦٤. اذا كنت ممن يستمتع بالرياضات التنافسية فلا تحرم نفسك من الاشتراك بها لان تلك المنافسات تمنح الانسان فرصة لان يكون على اتصال بمشاعره ا لحيه ورغباته .

٦٥. اذهب الى دور العبادة وصل لله من اعماق قلبك. اشركه في مشاعرك واشعر بنعم الله تحيط بك من كل جانب و ترعاك في ظلمة ليل روحك.

٦٦. ضع نفسك على اول سلم اهتماماتك فهذا وقت الرعاية بك. تخلص من اية التزامات قد تجعل حياتك شقية مجنونة، فانت تمر بمرحلة أسى على الخسارة وامامك اشياء اخرى عليك انجازها اولا.

www.ibtesama.com

٦٧. اذا لم يسالك اصدقاؤك عن شعورك، ابلغهم انك بحاجة لمن يسأل. ابلغهم "أشعر بكثير من الاسى، أريد ان أشعر باسفي على نفسي ولو لمدة ١٠ دقائق، كل ما عليك عمله يا صديقي هو ان تلزم الصمت وتسمعني وساشعر اني افضل، كل ما اريده هو التخلص". ومتى ما وافق الصديق على ذلك، تكلم عما تذكره من اوقات قضيتها مع شريكتك، ودع ذلك يظهر اثناء حديثك .

٦٨. لا تحبس دموعك فلا بأس من البكاء، قد يحتاج بعض الناس خلوة ليبكوا ولا بأس بذلك ايضا فالبكاء جيد للروح. من أجل بكاء حقيقي، اصغ الى موسيقى هادئة.

٦٩. كن حذرا من شأن تقليل الصراع أومن تجنب القتال فيما يتصل بتقسيم الممتلكات. فاذا رغب أحد أفراد العائلة في القتال، فحاول أن تتذكر أن كل ما يهمه ويشغل باله فعلا هو الخسارة. عندما يأتي وقت التعامل مع تسوية الموجودات بعد الطلاق، ابتعد لمدة طويلة حتى يتم لك أكبر قدر من الشفاء قبل أن تقرر البدء بتسوية أوضاع الطلاق الفعلية.

٧٠. عندما تكون متألما لا تحافظ على سرّية هذا الألم؛ فهذا هو الوقت المناسب للخروج وتنقية روحك.

٧١. بعد وفاة أوطلاق، لا تطلب من أطفالك أن يحافظوا على رباطة جأشهم ويكونوا أقوياء، ولا تقاسمهم كل أساك. بدلا من ذلك كن متواجدا قربهم ومن أجلهم أطول وقت ممكن.

٧٢. تعامل مع أساك عندما لا يكونوا قربك، في المدرسة مثلا أو عندما لا تكون أنت قريبا منهم. لا تنظر اليهم لتستمد منهم السلوان والتعزية لأن عملك ذاك سيمنعهم من النظر اليك ليستمدوا منك السلوان والعزاء .

٧٣. لا تجعل الأمور أسوأ مما هي عليه. من الخطأ تشجيع أطفالك على عدم الأسى، كما أنه خطأ وبنفس القدر أن تشعرهم بأن الخسارة أكبر مما يتصورون؛ فقد يحتاجوا الى

www.ibtesama.com

مرور بعض الوقت حتى يستطيعوا التعامل مع مشاعرهم! وقد يشعروا بالانزعاج الشديد من أمور أخرى. أفضل طريقة هنا هي الاستماع اليهم وتكرار السؤال " ما الشئ الآخر الذي يزعجك؟".

٧٣. عندما ترى آخرين متحابين وتبدأ الشعور بالأسى على حالك، مارس عملية الغضب. عندما تنظر الى المرآة عبّر لدقيقتين عما أنت غاضب بشأنه ثم عبر في عدة دقائق عما تريده ثم أكّد ما تستحقه بصوت عال لعدة دقائق أخرى وستجد نفسك أحسن حالا.

٧٤. عندما يتم مدح شريكتك السابقة وتشعر بالغضب لذلك، خذ وقتك واكتب قائمة بمخاوفك السرية، مخاوف مثل " لن أحب ثانية " أو " أنا لست جيدا" وأكمل التمرين بالتعبير عمّا أنت ممتن له .

٧٥. قم ببعض نشاطات الخدمة الأجتماعية خاصة حول الناس الذين يقدّرون ما تقوم به.

٧٦. أسأل نفسك كيف يمكن أن تشعر اذا علمت بالتأكيد أن حياتك ستمتلئ بالحب خلال سنتين وأنك ستكون سعيدا مرة أخرى، ثم تصوّر ذلك وأنت مغمض العينين. تصور نفسك أنك في المستقبل وصف بصوت عال لطبيبك أو لصديق لك كيف تشعر. ارسم مشاعرك الأيجابية باستخدام الجمل التالية:

" أشعر بالامتنان ل ..." ، " أشعر بالسعادة ل..." ، "أشعر بالثقة أن..."

٧٧. قد سيارتك حتى تبلغ قمة جبل تطل على بحر أو نهر ثم قم ببعض الطقوس الوداعية. اجعلها تستغرق مسيرة نصف يوم. تتم معظم العلاقات خلال الرحلات. أنثر ورودا بكل الأنحاء كقرابين وتعبير عن حبك.

٧٨. اتصل بكافة صديقاتها وأخبرهن بالتفاصيل التي أحاطت بموتها. واذا كان أساك نابعا من طلاق أو فراق، اشرح لأصدقائها وصديقاتها الجهود التي بذلتها لكي تكون

www.ibtesama.com

علاقتك مع شريكتك السابقة ناجحة واذكر لهم أنكما لم تكونا مناسبين لبعضكما، حاول أن تخبرهم أشياء عن محاولات شريكتك الجادة لأنجاح العلاقة حتى لو لم تكن مؤمن بها أنت .

٨١. حاول أن تسامح دائما. أفضل شئ قيل حول هذا الأمر هو ما قاله السيد المسيح عندما كان على مفترق الطرق، قال: "أبت، سامحهم لأنهم لم يعرفوا ماذا يفعلون ". وما قاله النبي محمد: "رب اغفر لهم فهم لا يعلمون" أكثر الطرق سهولة للصفح هي عندما نعرف أن شريكنا لم يعرف فعلا ماذا كان عليه أن يفعل.

٨٢. أعلم أن الألم الذي تشعر به اليوم سوف يحضك أن تكون متواجدا مع الآخرين مستقبلا. بشفائك لألمك، ستطور تعاطفا وحبا رائعين للآخرين عندما يعانوا من الألم. ستتعلم دروسا قيمة عليك نقلها للآخرين.

٨٣. ركز على ما تريد عندما تكون متألما حتى تعرف مدى حاجة الآخرين لك في آلامهم. ان مجرد وجودك بجانب من يتألمون حتى وان لم تعمل شيئا أو تتكلم بشئ، يعني الشئ الكثير لهم. في أحلك الأوقات نحتاج الى شعورنا بوجود الآخرين الى جانبنا.

٨٤. وطّد العزم على أن تكون أفضل شخص تستطيعه. غالبا عندما نشعر بألمنا ونصرّف بعضه نكون ملهمين لعمل ذلك. في تلك اللحظة من الألهام، اكتب قائمة من الصفات التي تود حياتك المقبلة أن تتسم بها.

٨٥. احتفظ بسجل لأول شهر من رحلة شفائك سجّل فيه كل يوم أفكارك ومشاعرك وتجاربك.

٨٦. اكتب قصيدة أو اقرأ كتاب شعر.

www.ibtesama.com

٨٧. اتجه الى الله تعالى لطلب السلوان. أحيانا ما تكون أحلك اللحظات في حياتنا هي أنسب الأوقات لنتواضع أمام الله. اغتنم هذا الوقت لتقييم معتقداتك الروحية وتصحيحها.

٨٨. لا تحدد وقت سلوانك كل يوم. كل شخص يختلف عن الآخر وكل يوم يختلف عما بعده. كن مرنا وخذ ما تشاء من الوقت.

٨٩. اركب أمواج المشاعر، لا تقبل أن تكون في أعلاها كل الوقت ولا في أدناها كل الوقت. لاتحسبن أن أخذك لحظات من البهجة هو خيانة لشريكتك لأن أسانا ليس اعلانا عن حبنا بل هو عملية نسيان ألم؛ ومع تفريغ كل شحنة من شحنات أسانا نشعر بالبهجة والسمو بشكل رائع.

٩٠. جد الطريق المثلى للتأسي. بعض الناس مفعمين بالحركة والشعور والآخرون مثبطون مقيدون أكثر. فاذا كنت مفعما بالحركة والحيوية، تأكد أن هناك أوقاتا للشكر والشعور بالتحسن، أما اذا كنت مثبطا تأكد من أن لا تكبت الألم داخل نفسك.

٩١. لا تتوقع أن يعرف الآخرون ماذا تحتاج. غالبا ما نشعر بالحرج من طلب المساندة، دع أصدقاءك وأقاربك يعرفون ما تحتاج ولا تتوقف عن الطلب.

٩٢. قم بزيارة الى مستشفى الولادة في منطقتك لأن بعد الخسارة والفجيعة، من الجيد أن تكون على اتصال بالمشاعر الحانية البهيجة المتصلة بأفراح الولادة وأنت مقبل بشكل ما على حياة جديدة.

٩٣. تذكر أن الفجر الجديد يأتي بعد ليل حالك الظلام. قد تزداد الأمور ظلاما وسوءا ولكن ضوء الحب والمواساة سيأتي لا محالة.

٩٤. كن نشطا خلال جزء من كل يوم، استخدم جسمك بطريقة تجعلك تتنفس بعمق.التنفس والحركة مهمان جدا لأعطاء الحافز وتنشيط الجهاز اللمفاوي الذي ينقي الجسم خلال ظروف الشفاء الشاقة.

www.ibtesama.com

٩٥. ازرع شجرة أو نبتة على شرف شريكتك وتعهد نموّها.

٩٦. اشتر قطعة جواهر أو ذهب والبسها لتذكّرك بجمال حبك.

٩٧. ضع خيطا أسود على رسغك لتقر أنك تمر بمرحلة تأس.

٩٨. كل يوم أكتب بدفتر مذكراتك ثلاث ذكريات عن علاقتك .

٩٩.حضّر قائمة بكل الأشياء التي سوف لن تعملها مطلقا لتذكرك أنك تمنيت لو استطعت تنفيذها .

١٠٠. خلال التأسي على خسارتك هذه ، ستتمكن في النهاية من تقدير الوقت الذي قضيته مع شريكة حياتك حق التقدير، ثم كن مستعدا للتحرك الى الأمام.

١٠١. عندما تكون شاعرا بالألم ، خذ الوقت الكافي لممارسة أحاسيس الشفاء الأربعة بربط ألمك بالماضي واعادة احيائه واثراء التجربة. اعمل تمرين " الشعور الأفضل" لتشفي ألمك. بدوام اتصالك متعمدا بحبك ومشاعرك خلال هذا الوقت العصيب من شفاء قلبك، سيصبح وقتك رائعا بحق على الرغم من أنه قد يكون من الصعب عليك الاعتقاد أن كل ما تعانيه الآن سوف يتلاشى. ستنهض ثانية وتمارس الحياة بكل روعتها. تخيّل أنك تمر بفصل شتاء بارد.

استخدم هذه الطرق والأساليب المختلفة للتأكد من أنك ستبقى محميا تماما ودافئا متمتعا بالصحة. على الرغم من أن هذا قد يبدو لك فصلا طويلا الا أن عليك أن تتذكر أن البرد سيرحل عمّا قريب وأن دفء الربيع وحيويته قريبان جدا.

www.ibtesama.com

الباب الثاني
المـــــرأة تنهـــض ثانية

يختلف نهوض المرأة ثانية اختلافا واضحا عن نهوض الرجل ؛ وكل منهما يواجه تحديات مختلفة جدا. ما هو مناسب للرجل قد لا يكون مناسبا للمرأة وما تمر بـــه المـــرأة وتعتبره عائقا أو حائلا قد لا يكون كذلك للرجل. وعليه سيكون من السهل تقدير المسار الصحيح عندما نأخذ اختلافاتنا بعين الأعتبار. عندما نكون في حالة من الألم ليس مـــن الحكمة دائما اتباع غرائزنا ، وما يبدو أنه الشئ الصحيح الذي يجب القيام به ليس هـــو دائما الاختيار الصحيح. بعد الخسارة نجد أنفسنا فجأة أمام حياة جديـــدة واختيـــارات متعددة ولذا من الصعب معرفة ما يتوجب عمله، وما نقرره قد يؤثر علينا لبقية حياتنـــا، وبدون الفهم الصحيح لعملية الشفاء ، قد يلقي كل من الرجال والنساء بفـــرص ايجـــاد الحقيقة والحب الدائم بعيدا دون أن يدركوا ذلك. في الباب الثاني، ســـوف نستكشـــف واحدا وعشرين تحديا عاما تواجهها النساء عندما يستأنفن حياتهن.

ثم في الفصل الثالث سوف نستكشف أيضا واحدا وعشرين تحـــديا يواجههـــا الرجال عندما يستأنفون حياتهم بعد انفصال أو طلاق أو وفاة شريكة العمـــر. ســـوف تعينك الرؤى المبثوثة في ديناميكيات البدء ثانية على أيجاد الحب مرة ثانية. على الرغم من أن هذان الفصلان مكرسان لمواضيع المريخ والزهرة (الرجل والمرأة) المختلفة كـــل علـــى حدة ، الا أن هناك كثير من التداخلات والتشابكات فيما بينهما مما يفيد كلا الطـــرفين عند قراءتهما والعمل بهما. لدينا ادراك باحتمال وجود أخطاء حينما نتعرض بالتحليل لهذه المواضيع الشائكة ، ومع ذلك ستكون ماهرا في تجنب أي ألم غير ضروري. سوف يمدك هذا الترتيب بالقوة والمهارة اللازمتين لتحمّل مخاطر ايجاد الحب مرة ثانية وستكون مستعدا لها. بتساميك الى درجة شفاء قلبك وايجاد الحب مرة ثانية ، ستواصل الطريق وسوف تعبر عن أعلى احتمالات النجاح والسعادة في الحياة.

www.ibtesama.com

-١-

تحضير قائمة طويلة

في العادة تحمل المرأة قائمة من الطلبات لتحمي نفسها؛ قبل أن تنفتح على الرجل ستخضعه الى الامتحان وعليه الاستجابة لكافة شروطها وطلباتها قبل أن تبدي رغبة في الانخراط معه في علاقة.

اذا كانت مشاعرها غير مستقرة بعد، ستكون القائمة طويلة جدا لسوء الحظ. وبدلا من فتح قلبها للارتباط بعلاقة محبة، فأنها ترفضها، بهذا تضمن سلامتها الاّ أنها ستكون وحيدة. عندما نكون لا زلنا مجروحين من خسارة ما ، فأن ميلنا لحماية أنفسنا يكون أكبر بالطبع؛ ونكون بذلك مبالغين في الحماية وهذا مناسب وصحيح. كما أوضحنا سابقا، عندما يكون الجرح بطريقه الى الشفاء فأنه بحاجة الى حماية خاصة، وبعد شفائه تماما نعود ثانية الى الحماية العادية طبعا ، واذا لم نشف ذلك الجرح فقد نظل والى بقية حياتنا نمارس نوعا من الحماية الحذرة أكثر من اللازم.

أثناء شفائنا نبالغ في حماية أنفسنا وهذا مناسب وصحيح.

عندما تكون المرأة مبالغة في الحماية ، تميل قائمتها الى الكبر أكثر فأكثر، ولحماية نفسها من أن تصاب بالأذى مرة أخرى تتجاوز الحد المعقول بنقد العلاقة الجديدة المحتملة والحكم عليها والطلب منها. بتعبير أسهل، تصبح المرأة صعبة الأرضاء ولن يكون أي رجل مناسب بنظرها. بغض النظر عن محاولاتها الجادة في أن تكون منفتحة ومقبولة ، سوف ترفض ما يمكنها الحصول عليه وستطلب ما لا يمكنها الحصول عليه. في عقلها أن كافة الرجال المناسبين قد تم الحصول عليهم من قبل نساء غيرها و لم يتبق لها منهم أحد مناسب.

www.ibtesama.com

فيما يلي بعض الأمثلة على الطرق التي قد تحكم المرأة على الرجل من خلالها.

كيف تختبر المرأة الرجل وتقيّمه وتحكم عليه:

١) اذا كان متزوجا من قبل:

٢) يا ترى ما ذا حدث وبماذا أخطأ ؟ لم يتحدث عن زوجته الأولى كثيرا، لماذا انتهى زواجهما؟ أنه يخفي شيئا ما...

٣) أني أتساءل هل سيتصل بي عندما يقول أنه سيتصل ؟ أذا لم يتصل فلن أستطيع الوثوق به.

٤) أراهن أن ما يريده هو الجنس فقط وليس مهتما ببناء علاقة حقيقية.

٥) لنرى اذا كان سيأتيني في الموعد المحدد. لن أرتبط بأنسان يضعني في أسفل قائمة اهتماماته.

٦) لا أعتقد أبدا أنه سيقدم التزاما بأي شيء؛ لقد سبق له أن واعد الكثيرات.

٧) عمره فوق الخامسة والثلاثين و لم يسبق له الزواج:

٨) من الأرجح أن يكون مجرد رجل آخر يخاف كغيره من العلاقة الحميمة لن أضيع وقتي معه.

٩) أنه منغلق على نفسه ولن يفتح قلبه لي مطلقا. اذا قدر لي وارتبطت فاني أريد رجلا يفتح لي قلبه.

١٠) أنه لا يقدّر المسؤولية تمام التقدير، ربما كان من أولئك الرجال الذين لن يكبروا أبدا. لاأريد أن أكون أما له .

١١) أذا لم يكن طبعه مرحا ومسليا فسوف أغادر؛ سبق لي وأن دخلت بعدة علاقات كنا فيها بغاية الجد.

١٢) لا أحب طريقة لبسه ، اذا كان لا يعتني بنفسه فلن يعتني بي.

www.ibtesama.com

١٣) لا يعتني بصحته بالطريقة التي أعتني بها بصحتي. أريد شخصا يفكر بالطريقة التي أفكر بها.

١٤) أنه يشاهد كثيرا من النشاطات الرياضية. أريد شخصا يحب الأشياء التي أحبها؛ لا أريد أن أكون أرملة الرياضة .

١٥) ليس مرتبا ولا منظما ، يحتمل أن تقتصر حياتي معه على التنظيف وراءه وتنظيم حياته . مررت بذلك ولا أريد تحمل المسؤولية مرة ثانية .

١٦) أنه جذاب جدا وساحر ، فكيف لي أن أثق باخلاصه لي الى الأبد؟ قد تريده كثير من النساء.

١٧) أنه غارق في عمله، لا طريقة أمامي أستطيع بها المنافسة والفوز ويكون عمله دائما أهم مني عنده .

١٨) أنه متعلّق جدا بأولاده ، وقد لا أشعر مطلقا بحبه لي وخصوصيتي عنده.

١٩) لقد بلغ من العمر جدا لا أستطيع تغييره فيه وقد تكون صفاته متأصلة فيه. لا اريد ربط نفسي به.

٢٠) من الواضح أنه منجذب الى النساء الأصغر مني سنا ولن يقتنع أبدا بالعيش مع امرأة كبيرة السن.

٢١) أتساءل كم دخله؟ فاذا كان لا يستطيع العناية بنفسه والصرف عليها فكيف سيصرف عليّ ؟ أريد رجلا لديه بعض المال. ربما يريدني أن أصرف عليه وأهتم بطلباته.

٢٢) ليس لدينا الكثير من الصفات المشتركة. وما لم يكن لدينا عدد كاف من المصالح المشتركة فلن نكون مناسبين لبعضنا البعض.

٢٣) ماذا سيظن به والديّ وأصدقائي؟ أعرف أنهم قد يظنوا أني سأرضى بما هو أقل.

www.ibtesama.com

لا أشك بصحة اصدار حكم على شخص ما لأن من المهم أن نتأكد من أن شريك حياتنا المقبل سيفي باحتياجاتنا ورغباتنا الفريدة. لكل شخص أولوياته. تصبح قائمة المرأة من اصدار الأحكام واجراء الفحوصات مشكلة فقط عندما تمنعها تلك القائمة من الخروج بمواعيد مع الرجل ومن اعطاء الحب فرصة. لدى تعرفها على كثير من الشركاء المحتملين، ستكتشف المرأة أن بعضا من اهتماماتها وما قد يسبب لها القلق قد تلاشى وأن حاجتها لبلوغ الكمال قد انخفضت. وفي النهاية ستتمكن وبوضوح من تحديد الرجل المناسب لها. وبدلا من البحث عن الكمال، ستجد الرجل الكامل والمناسب لها تماما.

www.ibtesama.com

-٢-

تمجيد ماضينا

مع أنه من المعروف أن تحمل المرأة معها قائمة طويلة من الطلبات اذا كانت قد جُرِحت في الماضي أو أساء رجل ما معاملتها في الماضي ، الا أن ذلك يمكن أيضا أن يحصل عندما تكون محل حب ورعاية.عندما يتوق المحبوب ، من الطبيعي أن نمجّد صفاته الحسنة لدرجة أن لا يمكن لأي رجل أن يرقى الى مستوى تلك الصفات. حتى اذا انتهت العلاقة بالطلاق، فقد تواصل المرأة تمجيد صفات معينة في شريكها السابق. يقوم الجميع ، رجالا ونساء ممن لا زالوا يعيشون في الماضي ، بتضخيم ميل النساء هذا الى تمجيد الماضي بحيث لن يتمكن الشريك الجديد مهما عمل، من الوصول الى درجة الشريك السابق . ما لم نتخلّص من ارتباطنا بالماضي فلن نتمكن من تقدير كل ما يمكن أن يقدمه الشريك الجديد حق التقدير.

الى الدرجة التي لا زلنا نعيش فيها في الماضي، لن نستطيع تقدير الفرص المتاحة لنا في الوقت الحاضر حق التقدير.

للتغلب على هذا الميل للمقارنة لا نحتاج الى مقاومته بل الى احترامه . ليس من المستحيل نسيان ماضينا حالا ألا أن ذلك يأخذ منا وقتا. علينا أن ندرك تماما ، عندما نبدأ نخرج في مواعيد، بأن لا نتوقع من أحد أن يأخذ مكان شريكنا السابق أو يرقى الى مستوى صفاته عند المقارنة. بدلا من ذلك علينا أن ندرك أن هذا سوف يتغيّر مع الوقت. على الرغم من أننا لا زلنا نقارن داخل أنفسنا ، الاّ أننا اذا خففنا من غلوائنا واكتفينا بالمواعدة فقط من أجل عقد صداقات جديدة وصحبات آنية وليس من أجل ايجاد قرين روحي أو علاقة حميمة فقط، فأننا لن نلجأ الى عقد مقارنات بتلك الدرجة. نحن أحرار

www.ibtesama.com

في تقدير ما لدينا، وبالتأكيد لن يكون الشريك الجديد "أفضل" بل يمكن أن يكون مختلفا. من قصر النظر وضيق الأفق التفكير أن قلوبنا صغيرة بحيث لن تحب الا شخصا واحـــدا فقط أو يحبنا شخص واحد لا غير. لدى شفاء قلوبنا سيكون فيها حيز واسع للحب ثانية.

من ضيق الأفق أن نظن أن ليس في الكون سوى شخص واحد فقط يمكن أن يحبنا .

يكمن الخطأ الذي يقع فيه كل من الرجال والنساء في رفض فرص اقامة علاقات بحجة أن الشريك الجديد ، وبكل بساطة ، قد لا يرقى الى مستوى الشريك السابق، ومن قصر النظر أيضا الأعتقاد بأن الشريك الجديد لن يبعث فينا نفس الشعور الذي كان يبعثه الشريك السابق لأن هذا سوف يتغير مع الزمن، والمسلك العاقل الحصيف يـــــدعو الى الاستمرار باللقاءات والمواعيد حتى ننسى تماما. مع تجارب الحب والصداقة الجديدة التي نعقدها في الحاضر يكون من السهل علينا نسيان الماضي.

www.ibtesama.com

ـ٣ـ

"البقاء رهينة الأسى"

البقاء ملتصقة بالحزن والأسى هو طريقة أخرى تلجأ اليها المرأة بشكل عام لحماية نفسها من أن تصاب بالأذى مرة أخرى. على الرغم من وحدتها اذا لجأت لهذا الخيار، الا أنها تعتقد أن ذلك أسلم لها من مواجهة احتمال دخولها في علاقة مرة أخرى، وعندما تتشبث بأساها لتتجنب مواجهة مخاوفها ، تنقلب مرارة الأسى وحلاوته الى يأس وفقدان أمل، ومع أنها قد تحاول التحرك ، الا أنها تبقى وبشكل غامض أسيرة اكتئابها. عندما لا تمنح المرأة نفسها أذنا بالغضب من خسارتها والثورة عليها ، فقد تخاطر بعرقلة عملية شفائها؛ وستكون بحاجة الى الشعور بعواطفها الأخرى كي تتجاوز أساها. عندما لا تمارس الغضب ثم نتخلّص منه ، فقد يتسبب ذلك في أن نبقى أسرى حزننا وخوفنا من التحرك؛ هذا ينطبق على النساء تماما كما ينطبق على الرجال.

أن شعور المرأة أولا بالغضب ثم التخلص منه يولّد لديها مشاعر التسامح والعرفان بالجميل مما يساعدها على التقليل من مخاوفها.

عند عودتها عزباء مرة ثانية بعد وفاة الزوج، من الصعب عليها أن تشعر بالغضب كما أنه من الصعب لوم أحد إذا ما كانت الوفاة ناتجة عن حادث أو مرض مستعص. من جهة أخرى، قد يكون أسهل على المرأة أن تشعر بالغضب أو الأنفصال الاّ أن نسيانها الأمر مصحوبا بالتسامح والامتنان أو العرفان بالجميل قد لا يكون بنفس السهولة.

سوف نستكشف في الفصل العشرين وبتفصيل أكبر كيفية مواجهة هذه التحديات والتغلب عليها.

www.ibtesama.com

-٤-

خيانة الحب مرّة أخرى

من الطرق الأخرى التي تلجأ لها المرأة لإبعاد الحب عنها هي عدم السماح لنفسها بالحب مرة أخرى. قد تشعر كما لو أنها تخدع شريكها السابق، خاصة في حالة وفاته اذا ما بدأت علاقة جديدة. أثناء شفاء القلب، يصبح من الواضح أن الشريك المتوفي لم يحب بحال من الأحوال حرمان شريكه الحي من الحب. فاذا لم نسمح لأنفسنا بالحب سوف نبقى ملتصقين بالأسى . عبر، بشكل جميل، فيلم "السيدة براون" عن هذا الشكل من الالتصاق بالأسى . لكي نحب ثانية علينا أن نسمح لأنفسنا بالتعبير عن مشاعرنا الايجابية والسلبية أيضا، فنحن بحاجة للسماح لأنفسنا بالحب مرة أخرى. فيما يلي ثلاثة اعتقادات عامة مقيّدة تحتاج للبحث ثم التخلص منها:

"يجب أن لا أحب ثانية فقد يشعر شريكي بالألم وأنني خنته". ليس صحيحا أبدا أننا نخون شريكنا عندما نحب ثانية. اذا كان الشريك المتوفى هو المرأة فأنها تريدنا أن نكون سعداء وأن نعيش حاضرنا ونتحرك للأمام. لا نستطيع ايجاد الحب مرة ثانية ونتمسك بحب خاص تجاه شريكتنا المتوفاة بنفس الوقت. من جهة أخرى، لن يوجد شعور بالغيرة . اذا مت ، هل تحب أن يعيش شريكك طوال حياته دون حب؟

"اذا كنت سعيدا عندئذ لن أكون قد أحببت شريكي فعلا" اذا أصبحت سعيدا فهذا لا يعني أنني لم أحب شريكي المتوفى. تتحقق السعادة عندما نحصل على ما نريد ونحتاج . وكل منا يحتاج الحب. ان تلقي هبات الحب ونعيمه في الوقت الحاضر الذي نعيشه لا يعني بأي شكل كان أننا لم نعد نحب شريكنا السابق. لا بأس من أن نكون سعداء مرة أخرى وهذا بحد ذاته ليس شبيها بكوننا سعداء باختفاء شريكنا السابق وذهابه الى الأبد. نحن سعداء لأسباب أخرى مختلفة؛ سعداء لأننا في سبيلنا للحصول على ما نحتاجه ونستحقه في الحياة.

www.ibtesama.com

"اذا لم أتحسر على الخسارة ، عند ذلك لن أكون قد افتقدته واشتقت اليه حقيقة". نحن لا نتأسى على الخسارة لأننا أحببنا شخصا فقط بل لأننا لا زلنا مرتبطين معه بمشاعر كثيرة؛ ومن خلال تأسينا على الخسارة فاننا في الحقيقة نتخلص من ارتباطاتنا تلك؛ ولا يعني ذلك أننا نتخلّى عن حبنا للفقيد. بعد تخلينا عن ارتباطنا فان شريكنا لا زال يعيش في قلوبنا ، وعندما نشفي قلوبنا فسوف نكون قادرين على الشعور بالحب لشريكنا ولا زال الأطلال على خسارتنا من حين لآخر يجلب لنا بعض الحزن الاّ أنه حزن ممتزج ببهجة حبه وليس ألم فقده. يبدو أحيانا كما لو أن الحب يؤلم الا أنه ليس كذلك ؛ لأننا نشعر بشعور طيب جدا اذا أحببنا أحدا ما ونكون بذلك أسعد، انما المؤلم هو فقد الحب ، وعندما نفقد شخصا نحبه فاننا نتألم لأننا نقاوم خسارتنا وليس لأننا نحبه . لم نصل بعد الى حد قبولنا حقيقة أنه غادرنا ولن يعود ، فاذا ما استطعنا قبول تلك الحقيقة ، يتلاشى الألم ولا يعني تلاشي الألم أننا توقفنا عن حب شريكنا بل يعني عكس ذلك تماما. عندما يشفى ألمنا نستطيع الشعور بحلاوة الحب الذي شعرنا به نحوه قبل وفاته .

www.ibtesama.com

-٥-

الجنس واحترام الذات

خطأ عام آخر ترتكبه المرأة عند بدئها الحياة مرة أخرى هو ممارسة الجنس مع أي كان لكي تبني احتراما وقيمة لنفسها. قد تبحث المرأة عن عطف الرجل واهتمامه لكي تشعر بجدارتها للحب خاصة اذا كانت مهملة رومانسيا خلال علاقتها الأخيرة. من الصعب أن تشعر أنك على ما يرام عندما يتجاهلك الشخص الذي تعيش معه أو يعتبرك شئ مسلّم به. أما الأصعب من ذلك وهو أن تكتشف أن له علاقة مع شخص ما أو أنه منجذب الى ذلك الشخص. لكي تشعر المرأة أنها شئ مميز ، فانها تميل وبسهولة لاستخدام ما منحها الله من مقومات الجمال اضافة الى الجنس كطريقة لكسب اهتمام وعطف شخص آخر. لسوء الحظ أن هذا المدخل يعطي عكس النتائج المرجوّة لأنها ببحثها عن الحب خارج نفسها تؤكد أن مقدار أهميتها واحترامها لنفسها تعتمد على عطف واهتمام رجل آخر. رغم انه من الصحيح الاعتماد على الرجل كحافز رومانسي، الا أنه من غير الصحي الأعتماد عليه للشعور بتلك الأهمية واحترام الذات. والشئ النموذجي بالنسبة لها هو أولا أن تشعر بقيمة نفسها داخل نفسها ثم بعد ذلك تحصل على حب الرجل واهتمامه. اذا ما شعرت انها جديرة بالحب بعد الحصول عليه فسوف تبقى معتمدة جدا عليه. بدون شك أن هذه الحاجة غير الصحية ستبعد الرجل عنها وستصاب بالأذى مرة أخرى.

الشئ النموذجي هو أن لا يأتي احساس المرأة بقيمتها من اهتمام الرجل بها أو حبه لها .

من الأفضل لها أن تركز على شفاء قلبها دون الاعتماد على لفت انتباه الرجل أو اهتمامه وحبه، بالنسبة للرجل والمرأة على السواء فان أسس الحصول على علاقة صحية

www.ibtesama.com

هي أولا حب الذات والشعور بجدارتنا للحب، ثم نستطيع بعدها أن ننجذب الى الغير الذي يستطيع تقدير حبنا بالشكل الذي نستحقه..عندما يأتي احساسنا بجدارتنا من داخلنا، نكون مستعدين للاعتماد على الآخرين للحصول على الحب والدعم ، وعندما نشعر باحساس قوي بماهيتنا، نستطيع عندها الارتباط بغيرنا دون أن نفقد احساسنا الصحي بجدارتنا.

أن نأخذ وقتا كافيا للتعامل مع مشاعرنا التي لم نقرر بها شيء بعد بدلا من المواعدة ، له نفس تأثير استرداد شعورنا بقيمة أنفسنا. عندما نستطيع الشعور بالغضب بدلا من مجرد الشعور بالحزن على الطرق التي تم بها اهمالنا في الماضي، فاننا نكون قد أكدنا جدارتنا آليا ، عندما نستطيع الشعور بالغضب ثم التخلص منه ومسامحة المخطئ، نكون جاهزين للبدء بالمواعدة مرة أخرى. ان أخذ الوقت الكافي لشفاء قلوبنا هو أكثر الطرق قوة لرفع احترامنا لأنفسنا الى درجات عليا.

www.ibtesama.com

-٦-

الجنس والالتزام وقيمة الذات

الطريقة الأخرى التي تبعد المرأة الحب عنها هي شعورها بوجوب ممارسة الجنس.غالبا ما ترفض المرأة هدايا الرجل اليها لأنها تشعر أنها ملتزمة برد جمائله وأفضاله عن طريق الجنس. أحيانا عندما أقترح على امرأة ما بأن تخرج مع صديقها في مواعدة والسماح له بدفع ثمن وجبتها، وليس السماح له بممارسة الجنس، يكون ردها:-"لم يود الرجل الخروج معي اذا لم أمارس معه الجنس؟وماذا يعني له الأمر غير ذلك؟" للأسف ان هذه هي ردة الفعل بصفة عامة، انها اشارة الى انتهاء احترام ذاتها وتلاشيها ، انها لا تعرف ما تعنيه للرجل، ولا تعرف مقدار احترامه لها. عندما تشعر المرأة بهذه الطريقة، فان هذا النمط من التفكير، يوحي غالبا أنها تشعر بالالتزام باشباع حاجة الرجل وغرائزه الجنسية لأنه وبكل بساطة خرج بها لقضاء أمسية لطيفة ودفع عنها ثمن عشائها سوف ترفض المرأة عرض رجل ما لدفع ثمن عشائها لأنها لاتريده أن يشعر أنها ملزمة بأي شيء. بأية طريقة كانت، وهذا النوع من التفكير ينم بل يظهر مدى تدني مستوى احترام الذات ،وهذا شائع للأسف. على المرأة أن تتعلم استقبال هدايا الرجل دون الشعور بالتزامها رد جميله بالجنس. هناك الكثير من النساء ممن يتمتعن باحترام ذات رفيع المستوى في مجال العمل والتجارة، أما عندما يأتي الامر الى العلاقات، يقعن فريسة الظن بأن قيمتهن عند الرجل تنحصر في اشباع رغباتهم الجنسية.

لاتميز المرأة أن الرجل يتعلق بشكل أساسي بهذه الفرصة ليكون برفقتها ويعمل أشياء لطيفة لها ويجعلها سعيدة هذا هو الأمر بكل بساطة.لاشك أن ما يبدو على السطح هو أنه قد يكون ينظر الى الجنس ولكن اذا نظرنا للأعلى قليلا فاننا نراه يبحث عن الحب تماما كما تبحث هي عنه. تقع النساء فريسة الظن أن قيمتهن عند الرجل تنحصر فقط في اشباع رغباتهم الجنسية. من الصعب على المرأة أن تعرف قيمتها.عبر التاريخ كان معيار

www.ibtesama.com

تقيم المرأة هو عملهن المنزلي بشكل مبدئي، أمّا اليوم فقد تغيرت الأمور، و لم تعد المرأة مجرد معيلة لأسرتها، كما لم يعد الرجل يبحث عن مجرد أم لأولاده. لأننا نعيش في وقت تتغير فيه القيم باستمرار فالرجال والنساء يبحثون عن الحب والرومانسية والعاطفة.

تتركز أهمية المرأة في نظر الرجل بشكل أساسي في ماهيتها وفي ماهية الحب الذي تود مقاسمته فيه. أنه يستمتع بالطرق الكثيرة الرائعة التي يمكنها مساندته من خلالها، الا أن جوعه وفهمه الحقيقي ينصب على الحب، وليس الجنس فقط. عندما تتقدم العلاقة وتتطور يصبح الجنس بالنسبة لها طريقة توصل بها حبها له الاّ أنها بالتأكيد ليست الطريقة الوحيدة. الجنس بالنسبة للرجل هو الزواج بالنسبة الى المرأة، أنه أعلى جوائز الحب. والتفكير بأن الرجال يريدون الجنس فقط هو تماما كالقول أن النساء يردن الزواج فقط. مع أن هناك بعض الحقيقة في كلا العبارتين الا أنها حقيقة قاصرة محدودة، فالرجال أيضا يريدون الزواج الاّ ان هذه الفكرة تأتي فيما بعد، بالمثل فان النساء يردن الجنس الا أن هذه الرغبة تأتي متأخرة. عندما يهتم الرجل بامرأة، على الرغم من أنه يريد الجنس، الا أنه أيضا يريد أن يقضي معها وقتا فقط، وعندما تهتم المرأة برجل ما فقد تريد في النهاية أن تتزوج منه ولكنها تتمتع أيضا بمجرد قضاء وقت معه. أنها لاتتظاهر بالسعادة لكي تتزوج،وبنفس الوقت أنها لن تكون مخطئة بأملها ان يتزوجا، كما أن الرجل، وبنفس الشكل لن يكون مخطئا بأمل حصولهما على الجنس.

اذا ما خرجا معا لتناول العشاء، فلن يشعر الرجل بالالتزام بالزواج من المرأة التي يرافقها، وبنفس الشكل، لايجب على المرأة أن تشعر بالتزامها مبادلته الجنس لمجرد أنه دفع ثمن عشائها، ولا تدين له الا بابتسامة وكلمة شكر فقط. انه خطأ جسيم أن تشعر المرأة بالالتزام بتقديم الجنس لرجل ردا على هداياه. لا يشعر الرجل بالالتزام بالزواج بعد خروجه في موعد مع امرأة، فلم يجب على المرأة أن تشعر بالالتزام بتقديم الجنس له؟ اذا انتفى وجود الجنس، فلازال الرجل الذي يهتم بامرأة ما،يرى أنه يود الخروج لقضاء وقت

www.ibtesama.com

لطيف معها، فهو ل ازال يرى أن يعطي الحب ويستقبله ليس لأنه ينتظر الحصول على شيء ما في المقابل لاحقا. قد يكون آملا في الحصول على شيء ما لاحقا، الا أن ذلك ليس الدافع الوحيد. لدى رفض الرجل والمرأة اشباع رغباتهم الجنسية حالا، يكون لديهما الفرصة لمعرفة السبب الحقيقي لانجذابهم لبعضهم البعض، وهو الحاجة الى الحب. للأسف فان الوضع بالنسبة للرجل اذا لم يحصل على الجنس فسوف يظن أنه الوحيد في العالم الذي لايحصل عليه، ليس الرجل هو الوحيد الذي يشعر بالضغط الحضاري لممارسة الجنس حالا، بل هناك هرموناته التي تضغط عليه كذلك. تبدأ النساء بالشعور بالرغبة والحاجة الماسة لممارسة الجنس بعد سن السابعة والثلاثين تقريبا. انها بالطبع تستمتع بالجنس قبل هذه السن ولكنها في سن السابعة والثلاثين تصبح أشبه بشاب ينتظر الجنس كل الوقت. ومن السخرية أن رغبة الرجل الجنسية تتضاءل بعد السابعة والثلاثين، في حين أن مستوى هرمون "التستوستيرون" الجنسي يرتفع لديها وينخفض عند الرجل. في الوقت الذي ينخفض مستوى هرمون التستوستيرون الجنسي لدى الرجل بعد سن السابعة والثلاثين، فان الرغبة الجنسية تزداد عند ا لمرأة.

أينما ينظر الرجل يظهر كما لو أن الجميع -غيره- يمارسون الجنس متى أرادوا، لذا فهو يتساءل، لم لا أمارسه أنا؟ من الصعب عليه في مثل سنه أن لا تستجيب امرأة ما للرغبة الجنسية، وبنفس الوقت، فهي غير مسؤولة عن هذا الأمر، انه بحاجة لايجاد قيمة نفسه دون الاعتماد على الاتصال جنسيا بامرأة. ومع ذلك فان المراة برفضها للرجل تسدي خدمات كثيرة او تسهل الأمور عليه، وبمجرد اثارة واضحة منها أنها تواعد شخصا آخر وتخرج معه تجعل الأمر سهلا جدا عليه وسيستقبله بصدر رحب حيث أنه سيفهم بكل سهولة أنها لا تريد جرح شخص آخر، فاذا كانت تخرج مع شخص آخر غيره، فانه يحفظ ماء وجهه، فانه في الحالة هذه، بدلا من شعوره أنه فاشل، فانه عند ذلك يواجه التحدي بسرور، لأنه يكون رجلها اذا كان فعلا مهتما بها.

www.ibtesama.com

-٧-

"توقع هزة أرضية"

ثمة وسيلة أخرى تلجأ اليها المرأة لابعاد الحب من حياتها وهي توقع العاطفة أو الحب رأسا في علاقة عاطفية. اذا لم تتوقع اهتزاز الأرض، تكون عند ذلك غير مهتمة بالعلاقة فكلاهما مهتمان فقط في الانهماك في علاقة اذا شعرا باتقاد العاطفة. عندما لا تسمح المرأة لنفسها بالشعور بخسارتها، فهي تقضي على قدرتها بالاحساس. انها تتوق للاحساس الا أن ما تعتقده خطأ، أن الرجل المناسب سوف يفتح قلبها ، إنها لا تدرك أن الشعور الذي تفتقده مكبوت داخلها، والى المدى الذي لا تستطيع فيه الشعور بالعاطفة داخلها، فانها تتوقع أن يشعل رجل ما عواطفها الرومانسية.

"عندما لا تسمح المرأة لنفسها بالشعور بخسارتها، فهي تقضي على قدرتها بالاحساس" عندما لا تتعامل المرأة مع مشاعرها المكبوتة، فان الخروج مع شخص جيد جميل يهتم بها لا يساعدها كثيرا.انها بحاجة أن تكون "ضمن خطر علاقة" لكي تشعر أنها حية، يجب أن يتوفر لها نوع من توتر الأعصاب ما تبقي لتكون على صلة مع مشاعرها، فاذا توفر الحظ فسوف تستيقظ. قديكون هذا الحظ مادي ولكنه عاطفي، وهذا ستمر بتجربة احتمال فقد حبها. بعض النساء بحاجة لأن يكن ضمن "خطر العلاقة" قبل أن يشعرن بالحياة مرة أخرى. علاوة على كونه أحد أعراض المشاعر المكبوتة، فان هذا الجوع المبالغ به للرومانسية والعاطفة يلقى التشجيع أيضا في الأفلام السينمائية والتلفزيون، فاذا ما شاهدت المرأة بطلها المفضل يتعامل مباشرة مع عاطفة فلم لاتستطيع هي عمل ذلك؟ نجح بطل الفيلم في عمل ذلك، فلم لا تنجح هي في حياتها؟ سوف تستمر النساء اللواتي يعتمدن على رجل ما في حبهن للحياة في العيش في خيبة الأمل، ربما استطاعت النساء في الفيلم التحول رأسا ولكن ليس في الحياة الحقيقية، لأن ذلك يأخذ وقتا ويحتاج الى اتصالات ودية. في الحياة الحقيقية، فان تطوير الحب والتفاعل معه يأخذ وقتا .

www.ibtesama.com

الا أن الأمر ليس هكذا مع الرجل، فقد يشعر الرجل بشوقه للجنس منذ البداية، فهو من نسيج مختلف، فهم أولا يشعرون بجاذبيتهم الجنسية التي تتطور تدريجيا الى عاطفة وشعور ووجدان ثم اهتمام، في حين أن المرأة تتعامل مع الاهتمام أولا ومن ثم الجاذبية الجنسية وهن أبرع من الرجال في تحول عقولهن. عندما تجرب المرأة جاذبيتها الجنسية حالا فهذا علامة واضحة على أنها تتخيل في عقلها أنها تعرف الرجل تماما، وعندما تعرفه في النهاية تصاب بخيبة الأمل لأنه ليس كما ظنته. عندما تشعر المرأة بالانجذاب الجنسي حالا فهذه اشارة تحذير واضحة. عندما تنهض المرأة ثانية، فانها تهرب بالاتجاه الآخر اذا قابلت رجلا أشعل فيها الحب. عندما تنجذب المرأة باتجاه ايجاد الحب، فانها تعيش في عالم من خيبة الأمل.والرجل الذي يشعرها بذلك الانجذاب هو بشكل ما خطر. مثلها مثل متسلق الجبال الذي يشعر بحاجته بالشعور بالخطر، وسائق سيارة السباق الذي يحتاج للسرعة، وشارب الخمر الذي يحتاج الى شرب كأس وهي أيضا بحاجة لرجل خطر، انها بحاجة لرجل يستطيع ايذاءها بشكل ما.

www.ibtesama.com

-٨-

"الأفلام والحياة الواقعية"

الطريقة الأخرى التي تلجأ اليها بعض النساء لدفع الحب بعيدا عن حياتهن هي التمسك بتوقعات غير واقعية، وشجعت هوليود والأفلام والمسلسلات هذا الميل، والفرق الكبير بين الحياة الواقعية والأفلام السينمائية هو أن ليس لدينا في بيوتنا كتاب محترفون يعملون لأشهر لمساعدتنا في التكلم بشكل صحيح، ووالدينا ليسا ممثلين محترفين قادرين على اعطاء الشعور والتعبير المثالي. ليست لدينا امكانات أخذ الأوضاع ولفظ السيناريو وتعديل النص والأضواء مرة بعد مرة، وهؤلاء الممثلون والكتاب لا يمكنهم مطلقا في الحياة الواقعية أن يستحيوا كاستحاباتهم في الأفلام. "والدينا ليسا ممثلين محترفين قادرين على قول الأسطر المنوط بهم قولها بشكل كامل وصحيح في الوقت الناسب تماما".

لا يقتصر الأمر على كون مسودة السيناريو والممثلين أنفسهم ليسوا حقيقيين بل ان الظروف مبالغ فيها ومقولبة لخلق جو متميز من الاثارة والتوتر لا يمكن أن يسفر الاّ عن جو عاطفي ومتحرر، في الأفلام هناك نوع من بناء الأحداث لايتأتى في الحياة الواقعية. لمّا كنّا قد تذوقنا نشوة العاطفة في الأفلام، فاننا نقول:- "أريد مثل ذلك"، نعود الى منازلنا ونجد أنفسنا ثانية محاطين بأعمال دنيوية روتينية ويتلاشى السحر فجأة.ننظر الى شريكنا في الحياة ولا نرى شيئا جديدا ونتوق الى السحر الذي رأيناه في الفيلم.

"في المنزل، لا معارك ولا أبطال خارقين ولا مآسي ولا علاجات سحرية خارقة للعادة تستثير عواطف الحب ومشاعره".

مع أن الأفلام غير واقعية، الا أن ما نشعره فيها واقعي. من الممكن الشعور بالحب والعاطفة في فيلم ما والا سخرنا منه. لدينا تلك العاطفة في قلوبنا، وهي بانتظار الخروج، تستطيع الأفلام مساعدتنا على ايجاد ما ليس لدينا الا أنها لا تعلمنا كيف نجد الحب في حياتنا اليومية. فاذا كان علينا ايجاد تلك العاطفة، يجب علينا أن نتعلم كيف نشفي قلوبنا ونستبعد مقدرتنا على الشعور بالحب بشكل كامل، فضلا عن ذلك، نحتاج أن نأخذ وقتا لتعلم مهارات جديدة في عمل العلاقات وخلق الرومانسية فيها.

www.ibtesama.com

-٩-

"اجتذاب الشريك الخطأ"

كثيرا ما ترتبط المرأة بشخص ما ويقول لها أصدقاؤها:-"احذري"،علاوة على ذلك فهي تتجاهل المؤشرات الواضحة أنه ليس هناك شخص مؤهل عندما تحتاجه. وبدلا من الابتعاد عنه فانها تتوق للفوز بحبه فتكون بهذا تهيئ نفسها للألم، والى الحد الذي تكون فيه معتمدة على تثبيت حبها، فانها لن تكون منجذبة الى الرجل الذي يهتم بها أصلا ويحترمها. هذا الميل للانجذاب الى الشخص غير القادر على اعطائنا ما نحتاج هو النتيجة المباشرة للارتباط بسرعة وبشكل مبكر جدا. عندما نأخذ وقتا لنشفي قلوبنا، فسوف تنجذب آليا الى شريك أقرب لما نريد ونحتاج. عندما نواصل التمسك بالأذى نميل الى جذب الناس الذين سيؤذوننا ثانية، إن الانجذاب هذا صحيح تماما بالنسبة للرجال والنساء على السواء. الى المدى الذي نهرب فيه من مشاعرنا غير المقررة بعد،فسوف نجذب أو ننجذب الى الأشخاص والمواقف التي تشعرنا ثانية بأحاسيسنا غير المقررة. فاذا كنا ما زلنا نشعر بالأذى فقد ننجذب الى شخص ما فسيشعرنا بالأذى مرة ثانية. ومع أنه الشخص غير المناسب لنا فانه الشخص المناسب لربطنا ثانية بمشاعرنا غير المقررة، فاذا استخدمنا هذا الوقت للشعور بمشاعرنا فسوف نحرر أنفسنا من نمط الوقوع بالأذى مرة بعد مرة.

عندما نشفي أذانا سوف نتوقف عن جذب الشخص الخطأ.

www.ibtesama.com

-١٠-

تجاوز الرومانسية والافراط في الخيال

الطريقة الأخرى التي تبعد المرأة الحب عنها هي الشعور المبالغ بـه بالرومانسية والخيال فهي تقرأ روايات رومانسية وتشاهد أفلاما رومانسية وعروض أوبيرا لية ثم تتوقع الوقوع في تجربة هذا النوع من الرومانسية في الحياة الواقعية الها تتوقع الكمال في الرجال. "ما لم تعد توقعات امرأة الى أرض الواقع، فلن يتمكن رجل من ارضاء آمالها وتخيلاتها الرومانسية". انهن يردن ان توفر في الرجال كل شيء وكل الصفات ومع ذلك يرفضن التفاهم والاذعان. يردن الرجل الذي يحسن الاستماع ولكنهن يردنه أيضا أن يفتح قلوبهن ويشاركهن في مشاعره. يردنه غنيا وملتزما بعمله ولكن لديه وقتا كبير ليقضيه معهن برومانسية، يردنه رجل يشار اليه بالبنان في المجتمع ولكن بنفس الوقت ثائر، يردنه جريئا مجازفا لكنه ثابت آمن. له الكثير من الاهتمامات والنشاطات، ومتنقل معتمدا على نفسه ومتمرد على الآخرين ومع ذلك تريده دائم الدعم لها فيما تطلبه. انه مستقل وذاتي بشكل حاد جدا ولكنه لا يستطيع دون حبها، أنه جاد في الوقت المناسب ولكنه لعوب تلقائي ومسل للآخرين.انه قاس عديم الاحساس ولكنه يستطيع أيضا أن يكون عطوفا حساسا. لديه الصفات الرائعة التي تجمعت في انسان واحد. عندما تقرأ هذه القائمة، آمل أن يكون جليا لك استحالة وجود مثل هذا الرجل. الخيال الواقعي موجود فعلا وممكن الا أنه لن يخلق نتيجة لوجودك مع شريك يتمتع بكل المزايا الرائعة، بل يحصل عندما تستطيع احتضان احتياجات شريكنا الخيالية والعناية بها ولا تحتاج الى الكمال مطلقا. ما تتطلبه هو أن تتعلم مهارات رومانسية معينة وتطبقها، وأهم من ذلك كله أننا نتطلب أن نكون على اتصال بمشاعرنا

"الرومانسية الحقيقية الدائمة لا تتطلب كمالا"

---

www.ibtesama.com

عندما لا تكون المرأة على اتصال بمشاعرها، أو أن تكون مشاعرها غير مستقرة من علاقة سابقة فلن يكون كاف لها أن لاتهتم بما سيفعله شريكها. المشاعر غير المستقرة تجعل الرجل والمرأة غير قانعين بما لديهم، وبدلا من طلب الممكن من شريكنا فاننا نتطلب ما هو غير واقعي وتنتهي بمشاعر مخيبة للآمال. لا خطأ من طلب المزيد في أية علاقة لأننا لا نريد أيضا أن نكون قانعين مكتفين بما نحصل عليه. والى الحد الذي نكون فيه غير ممتنين لما حصلنا عليه نكون لا زلنا كابتين مشاعر غير مستقرة، وعندما تكون قلوبنا مفتوحـــة، نكون قادرين على الحب مقتنعين بما لدينا ونطلب المزيد. يصبح طلب المزيد مشكلة فقط عندما يكون الذي نتوقع الحصول عليه ونطلب مستحيلا وغير واقعي.

www.ibtesama.com

-١١-

"تسعى المرأة وراء الرجل الحساس"

طريقة أخرى لدى المرأة لدفع الحب جانباً وابعاده من حياتها هو طلبها من الرجل ان يكون كالمرأة بشكل أكبر. خلال الثلاثين سنة الأخيرة من عمر المرأة يكون طلب أكثر النساء في الرجل "أن يكون حساسا". ومع ذلك عندما يحصلن على رجل بهذه الصفة فلن يكون ذلك كاف. كنت أسمع النساء وبشكل متكرر يدعين أنهن يردن رجلا يكون على اتصال مع مشاعره، ولكن عندما يحصلن عليه فلن يكن قانعات. كذلك قابلت وعملت مع رجال كانوا بغاية الغضب يقولون أنهم كانوا كما يفترض أن تتطلب النساء في الرجال تماما الا أنهم رُفضوا لأنهم:- "غير جديرين".

عندما تحصل المرأة على علاقة مع رجل"حساس" فانها تتذمر أحيانا وتشتكي من أنه:- "حساس جدا"، وهذا لا يعني أنها لا تحبه بل ان ذلك مجرد نقطة غيظ تؤرقها فهي بشكل عام تشعر كما لو أنها أمّ له تمشي على البيض فلا تكسره وتستدير بعيدة عنه بسبب احتياجاته ومتطلباته. كون الرجل حساسا لا يعني وجود خطأ فيه لأن كل ما يطلبه هو أن يتعلم كيف يتعامل مع حساسياته بطريقة تسمح لها بالحصول على احتياجاته، من جهة أخرى، فهي بحاجة أن تتعلم كيف تصل الى مشاعرها دون الاعتماد عليه.

"عندما تتوق المرأة الى لطف الرجل، فانها في الحقيقة تسعى لايجاد اللطف فيها".

عندما لا تكون المرأة على اتصال بمشاعرها، فانها تسعى بشدة، كأنها جائعة لايجاد الرجل الذي على اتصال بمشاعره. انها تعتقد، خطأ أن الرجل اذا استطاع فتح قلبه، فانها ستتمكن من الانفتاح والاتصال. لسوء الحظ فان هذا الاعتماد والاستقلال غير صحي،

www.ibtesama.com

فهو لن يتسبب بفتح قلبها، لأن الرجل كلما انفتح أكثر كلما شعرت المرأة أنها مسؤولة عنه أكثر،تشعر أنه لم يعد في العلاقة سوى مجال صغير تشعر فيه بكيانها.

عندما يتعرض رجل للاستثارة وتشتكي المرأة من أن زوجها غير منفتح، تكون المشكلة أنها لاتشعر بالأمان عندما تنفتح لزوجها. لايكمن الحل هنا في مساعدة الرجل على الانفتاح بل في احترامه لمشاعرها حتى تستطيع الانفتاح. لاشك أن الرجل يستفيد أيضا من الانفتاح على مشاعره. وأول خطوة في علاج العلاقة هي خلق الأمان للمرأة في أن تشعر وتشارك زوجها في مشاعرها؛ بدون ذلك مهما يفعل الرجل فلن يكون كافيا لها. من الجيد أن يكون الرجل حساسا ولكن عليه أيضا أن يكون قويا قادرا على وضع مشاعره جانبا عندما تحتاجه الشريكة أن يستمع لها ويكون متواجدا من أجلها.

"عندما لا تشعر المرأة بالأمان في التعبير عن مشاعرها، فلن يكون كاليا أبدا لها مهما عمل الرجل".

كثيراً من النساء اشتكين لي أنهن يشعرن أن أزواجهن من الزهرة أي على شاكلتهن، ويتذمرون أن أزواجهن يريدون أن يقوموا بكل الحديث وليس لديها الوقت أو الاهتمام بالحديث؛ يريد أن يصلح علاقتهما في حين أنها تريد مجرد الابتعاد، يريد دائما أن يشاركها المشاعر وتريد هي أن تحل المشكلة فقط، وهذا النوع من تبادل الأدوار يخلق مشاكل خاصة به تحتاج الى حل ، ولكن الحل أخيرا هو في ايجاد توازن.

لا زال هذا الرجل من المريخ أي رجلا ، كل ما في الأمر أنه لم يشاهد رجلا أبدا قدم لامرأة ما-بنجاح- ما تحتاجه؛ لدى تعلمه كيفية الاصغاء أولا وأن يكون محبا للجدال، يشعر بوجود قوة رجولية لجعل شريكته تشعر أكثر بأنوثتها. مع أن ذلك صعب

www.ibtesama.com

في البداية عندما كان في سبيله لبناء قدرته "لاحتواء مشاعره، والسيطرة عليها فانه يجد في انصاته واستماعه لها قوة وقدرة".

"باصغائه وسيطرته على مشاعره، يستطيع الرجل بناء قوته العضلية لجعل شريكته تشعر بأنوثيتها أكثر".

لكي تزدهر العلاقة وتتوثق، تحتاج المرأة للمساندة لتشعر بأنوثيتها. والمجتمع يكيف المرأة لتكون كالرجل؛ فعندما تعود المرأة من عملها بعد يوم طويل شاق إلى أعمال المنزل والعناية بالأسرة دون معين فانها تكون بحاجة لبعض الدعم لتعود الى مشاعرها كأنثى، ولا شيء أكثر أهمية عند المرأة لتشعر بأنوثيتها ثانية من وجود شخص بجانبها يشد من أزرها ويهتم بها ويستمع ويتفهم لما تمر به وتعانيه. لا يكمن علاج هذه المشكلة بالضرورة في ايجاد الرجل الحساس. ما تحتاجه المرأة اليوم في العلاقة هو رجل يحترم مشاعرها، وبدلا من أن يكون حساسا تجاه مشاعرها، يجب أن يكون نداء الرفقة والتزاوج المثالي خلال الثلاثين سنة قادمة هو:- " تسعى المرأة وراء الرجل الذي يحترمها".

www.ibtesama.com

-١٢-

"التركيز على السلبيات"

الطريقة الأخرى التي تلجأ لها المرأة لابعاد الحب عن حياتها هي التركيز على السلبيات ، بعد الطلاق أو الانفصال المؤلم ،قد تجمع المرأة أسبابا وقصصا مختلفة لتبرير عدم ارتباطها ثانية.وطالما لا يوجد من يتمتع فعلا بعلاقة حب، فهي في الحقيقة لم ينقصها شيء. لدى شعورها بالرضا من هذه "الحقائق" لن يكون لزاما عليها مواجهة مخاوفها من أن تتعرض للأذى ثانية. اذا كان ٥٠% ممن يتزوجون سنويا يتطلقون فلن يكون الانفصال بهذه الأهمية كما تظن. والرجال أيضا يمكن أن يقعوا فريسة هذا النمط من التفكير. مع أن هذه الاحصائيات صحيحة، الا أنها لاتنطبق على ملايين الأزواج الذين لا زالوا سعداء بزواجهم أو آلاف الرجال الذين يتزوجون ويسعدون، والجدل ضد الزواج يستند في الحقيقة على أسس ثانية عندما يتعرض للامتحان. فاذا كان ٥٠% من الناس أغنياء فلن تتوقف محاولاتك لأن تحصل على المال وتكون غنيا.

"ان نسب النجاح في الزواج ممتازة فعلا. تخيل اذا ربح ٥٠% من الناس الذين يذهبون الى لاس فيجاس الجائزة الكبرى".

طالما لم نكن راغبين في شفاء مشاعرنا السلبية المتصلة بشركاء الماضي وعلاقاتنا، فقد يكون لدينا سلوكا سلبيا تجاه الجنس الآخر. وبهذه الحالة يمكن للمرأة أن تزدهر على القصص التي تثبت عقيدتها القائلة:-"بأنه ليس بالامكان الثقة بالرجال وأن الأمر أفضل بكثير دون وجودهم في حياتها "وسوف يميل الرجل الى الاعتقاد بأن النساء لسن جديرات بالجهود التي يبذلونها لأنهم مهما فعلوا فلن يكتفين أبدا.كلا الاعتقادين خاطئ وغير بناء لايجاد حب دائم. كلما تعددت القصص التي يسمعها هذا النوع من الرجال والنساء

www.ibtesama.com

ويروونها كلما شعروا أنهم أفضل حالا. اذا لم تعالج المرأة قلبها مباشـــرة فســـوف تبـــدأ بالشعور بالسلبية. ومما يبعث على السخرية أن المرأة بتركيزها على السلبية فانها تشعر فعلا بالراحة، الا أنها راحة مؤقتة، لأنها أي السلبية تغطي ألم وحدها، ولايجاد الراحة الحقيقيـــة الدائمة عليها معالجة الجراح التي تحملها في قلبها.

مع أن الانضمام الى فرق المساندة دائما ما يساعد، الا أن هذا النوع من الناس قد يستخدم تلك الفرق في بقاءه عالقا في السلبية، والمرأة بصفة عامة قد تستفيد أكثر اذا ما عملت مع أخصائي علاج أو اتبعت تمارين شفاء الذات. علاوة على ذلك، من المســـاعد لها أن تتعرض وتستمع الى قصص ايجابية عن العلاقات. وتتجنب التركيز علـــى الكـــلام الذي ينتقد العلاقات ويبين كم يمكن أن تكون سيئة، فهذا النوع من البرمجة قـــد يعـــزز العادة السيئة بالتركيز على السلبيات.

www.ibtesama.com

-١٣-

"من التي تحتاج الرجل؟"

عندما تنتظر المرأة طويلا لتقيم علاقة جديدة، قد تصبح مكتفية ذاتيا بشكل مبالغ فيه فتبعد الحب عنها دون أن تدري، وبعدم السماح لنفسها أن تحتاج الآخرين وتعتمد عليهم، فانها تغلق الباب أمام تقبلها الحب والدعم. انها غالبا ما تكون خائفة من أن تتصرف بشكل يفهم منه أنها بحاجة ماسة لشيء ما ولذا فانها تعوض ذلك بعدم حاجتها لأي كان في عقلها فهي تقرن بين حاجتها للآخرين وبين ضعفها وعليها لكي تفتح قلبها على الحب أن تكون قابلة لتلقي دعم الآخرين.والرجال أيضا يمكن أن يكونوا معرضين لهذا النمط ولكن ليس بالقدر الذي عليه النساء. يشعر الرجل بحاجته لحب امرأة أكثر من حاجتها هي اليه، وعندما تستطيع الوفاء بحاجاتها الجسدية دون الاعتماد على الرجل فقد ينتهي بها الاعتقاد الى ان مجرد العثور على رجل قد يسبب لها العناء أكثر مما يستحق؛ بعد ذلك تؤكد لنفسها أنها ليست بحاجة اليه.

"يشعر الرجل بحاجته لحب امرأة أكثر من حاجتها هي اليه".

سيشعر الرجل بحاجته الى الجنس ثم يعود الى المواعدة ولدى شعوره بالانجذاب الجنسي الى امرأة ما، يبدأ بفتح قلبه ويشعر بحاجته للحب، والنساء من جهة أخرى لايشعرن بالانجذاب الجنسي عامة ما لم تتفتح قلوبهن أولا. والانجذاب الى الجنس لايفتح قلوبهن رأسا لأن من المهم بالنسبة للمرأة هو الاتصال مع مشاعرهن ليبقين على اتصال مع قابليتهن واستيعابتهن. تتضمن المشاعر الزراعة لتقبل الثقة والقبول والامتنان، فعندما تنكر المرأة حاجتها للحب تفقد الاتصال بهذه المشاعر التقبلية وسرعان ما تصبح قاسية ومنغلقة على تقبل الدعم، وقد لا تدرك ذلك، الاأنها ترسل اشارات واضحة بأنها:-"قوية ولست

www.ibtesama.com

بحاجة للمساعدة"،والى جانب كونها وحيدة فانها تفقد التواصل مع قدرتها بالتمتع بالحياة بشكل كامل. بالنسبة للرجل الذي ينجذب الى امرأة، يحتاج الى الشعور بقدرته على احداث فرق، عندما تنفصل المرأة عن مشاعر التقبل لديها بانكار حاجاتها، فلن يكون هناك ما يمكن أن يجذب رغبة الرجل اليها لأن تلك المشاعر تتضمن الثقة والتقبل والتقدير. فاذا ما أنكرت المرأة احتياجاتها فانها ترسل رسالة مفادها أنها غير نزاعة للاستقبال.

"مشاعر التقبل التي تجذب الرجل هي الثقة و التقبل والتقدير".

بجانب دفعها مساندة الرجل بعيدا، فان المرأة تبعد كامل الدعم أيضا، فاذا ما قدّم لها الدعم العاطفي فانها ترفضه حالا معتبرة اياه ليس مهما ولا ضروريا، ولكن المفارقة أنها غالبا ما تقدم دعمها ومساندتها للآخرين. والمشكلة تكمن في قدرتها على استقبال المساندة لنفسها. اذا لم تركز مباشرة على شعورها بآلام بعد الخسارة والتخلص من هذا الشعور فانها سوف تنكر حاجاتها لكي تتجنب الألم بعد الخسارة مما يجعل الأمر أكثر صعوبة عليها لاستقبال الحب، وفي كل مرة تتحرك بها الى حالة التقبل ستبدأ في الشعور بأحاسيس الألم غير المستقرة بعد، اذا كان احتياج الحب يسبب الألم فما على المرأة الاّ التوقف عن احتياج الحب لتحتث الألم، وبدلا من الاعتماد على الآخرين أو الأمل في تحقيق ذلك فسوف تلجأ المرأة الى العناية بنفسها وبحاجاتها ، واذا ارتدت ثانية الى الحاجة للحب فسوف تضطر الى الشعور بالأذى غير المستنفذ لديها. اذن فاستقبال الحب مؤلم لأنه يتسبب في شعورها ثانية بالأذى المخزون لديها.

www.ibtesama.com

"اذا سبب احتياج الحب أذى لدى المرأة،فسوف تتوقف عن تلك الحاجة لاجتناث الألم".

للخروج من هذا النمط السلبي، على المرأة أن تفهم أن الحب لايعني الألم. تحتاج الى ربط ألمها بماضيها ثم شفاؤه. تحتاج الى ايجاد طبيب مختص لعلاج خسارتها. انها بحاجة للبحث في ماضيها وتذكر متى كانت بحاجة فعلا للحب و لم تحصل عليه عند ذاك. عندما يكون لدى المرأة البالغة مشاكل تتعلق بالثقة، يظهر أن تلك المشاكل نابعة من مواضيع تتصل بطفولتها؛ اذا كانت المرأة مكتفية ذاتيا الى حد بعيد ولاتريد مراجعة طبيب مختص، تستطيع عند ذلك البدء باستخدام تجربة تمارين مساعدة الذات حتى تنفتح على استقبال مساعدة طبيب مختص، لأنها في الحقيقة تكون قد أكّدت حاجتها للمساعدة اذا بدأت بمقابلة طبيب لدى بدئها الثقة بفوائد العلاج المتخصص وتقديرها، تكون قادرة عند ذلك على البدء بفتح قلبها ثانية.

بالتأكيد ليس هناك خطأ أبدا في أن تكون المرأة مكتفية ذاتيا بشكل موثوق، الا أن هناك بعض المخاطر، فالنساء اعتمدت تقليديا على الرجال من ناحية الدعم المالي والبدني والحماية،وعندما تصبح المرأة معتمدة على ذاتها ماليا وجسديا فانها غالبا ما تصل الى تقاطع طرق، انها لم تعد بحاجة لرجل فيما يتصل بذلك الدعم، فلم اذن تحتاج الرجل؟ هكذا تتساءل.

"تصل بعض النساء الى تقاطع طرق، فهن لم يعدن بحاجة الى الرجال لدعمهن ماليا لذا يتساءلن:لم نحتاج الرجال؟".

www.ibtesama.com

ما لم تدرك المرأة لِمَ هي بحاجة للرجل ،فسوف تغلق الباب أمام دعمه لها، واذا كانت فعلا صادقة بعدم حاجتها اليه فلن تكون هناك مثل هذه المأساة. أمّا الحقيقة فهي:-"كلما زاد شعور المرأة المكتفية ذاتيا من الناحيتين المالية والجسدية، كلما بدأت بالشعور أنها بحاجة لدعم الرجل عاطفيا،وكلما زاد جوعها للصحبة لتستقبل الدعم العاطفي وراحة البال". ذلك الادراك يمثل تحديا للمرأة. بعد نضالها وكفاحها لكي تصل الى الاكتفاء وعدم الحاجة الى دعم الرجل المادي، فانها تدرك أنها بحاجة اليه لدعمها عاطفيا. ولما كان ذلك لا يوافق الصورة التي رسمتها بمخيلتها لنفسها فانها تلجأ الى اخفاء هذا الجزء من نفسها في خزانة.

بامكان استكشاف المرأة مشاعرها من خلال مجموعة هذه النواحي أن يساعدها في ايجاد ذلك الجزء منها الذي هو بحاجة للعون والدعم أيضا. برؤيتها لغيرها من النساء اللواتي يفتحن قلوبهن ويتقبلن الدعم يشجعها على عمل المثل.

www.ibtesama.com

-١٤-

"النساء اللّواتي يعملن كثيرا"

كثير من النساء ينحين الحب والدعم جانبا عن طريق اشغال أنفسهن بأشياء كثيرة جدا، يغمرن أنفسهن بالكامل ويشغلنها بحاجات الغير لدرجة أنهن لايجدن الوقت للتفكير بحاجاتهن الذاتية،انهن لا يشعرن بالراحة لدى سؤالهن ماذا يردن أو يجتهدن ولا يقدرن على رفض ما يريده الآخرون لأنهن يشعرن-بشكل مبالغ فيه- أنهن مسؤولات عن الآخرين في حين أنهن لا يسمحن للآخرين بالوفاء بحاجاتهن الشخصية.

على الرغم من أن العمل كثيرا جدا محبط، الا أنه أيضا يأتي بمردود عاطفي، أولا بكون المرأة مشغولة باستمرار، تستطيع أن تقول للآخرين كلما كان ذلك ضروريا دون الشعور بالذنب، ثانيا، لما كانت تعمل كل ما بامكانها عمله، فان لها الحق، بشكل أكبر أن تطلب المساعدة، وثالثا وأخيرا، طالما كانت مشغولة جدا عن الشعور بما تحتاجه فليس عليها الشعور بألم وحدتها وأساها.

تستطيع المرأة تجنب الشعور بألمها باشغال نفسها بالشعور بألم الآخرين والسهر على راحتهم. من المؤكد أن خدمة الآخرين شيء جيد، الا أن الانسان يجب أن يجد الوقت للحصول على الدعم الذي يريده هو. بانشغالها الزائد عن الحد تفقد المرأة اتصالها بذاتها وحاجات نفسها، ومقاسمتها الغير بشعورها يساعدها بالعودة الى ذاتها وبشعورها بحاجاتها الشخصية.

"بالاستغراق جدا في العمل، تفقد المرأة اتصالها بذاتها وحاجات نفسها".

غالبا ما تقاوم المرأة التي تعمل كثيرا النصيحة بمشاركتها الغير في مشاعرها. ستقول أنها مشغولة جدا بحيث لاتجد وقتا للحديث عن مشاعرها ولا وقت لديها كاف لذلك.

www.ibtesama.com

ستستمر هذه المشكلة حتى تدرك المرأة أن ذلك مشكلة فعلا. لديها مشكلة وهي تحتاج الى وقت لتختلي بنفسها وتعتني بحاجاتها ومن ثم خلق وقت لاستكشاف ألمها. وأفضل ما يمكن عمله بهذه الحالة هو أن تجد طبيبا تحدثه عن مشاعرها التي تظهر بين الحين والآخر. مع أنها مشغولة طول الوقت الا أنها في الحقيقة وحيدة جدا داخل نفسها، انها تعطي ولكنها لا تأخذ ما تحتاجه مقابل ذلك، والأهم من ذلك أنها لاتعطي لنفسها، فعندما تعطي المرأة وتعطي الكثير للآخرين ولكنها لا تشعر أنها مسنودة في حياتها تصبح في النهاية مكتئبة.

"في النهاية ينشأ الاكتئاب عن العطاء كثيرا".

شعور المرأة بالعزلة هو المصدر الرئيسي للاكتئاب، وكلما كثر ابعاد المرأة للحب، كبر شعورها بالعزلة، وبالنهاية تتلاشى قدرتها على الشعور بالحب والبهجة والتقدير والثقة،ولتجنب الاكتئاب تحتاج المرأة أن يسمع صوتها أولا ،وعندما يسمع ألمها تتلاشى مشاعر العزلة لديها ويكون لمشاعرها الايجابية الفرصة للعودة. عندما تعمل المرأة كثيرا، تتعرف على ألم الآخرين ولكن لن يتعرف الآخرون على ألمها ولن تجد قربها أحد، ومع أنها تحسن بشكل خاص معرفة ما يحتاجه الآخرون، الا أنها لاتحسن طلب ما تحتاج؛ كل ما يفترضه الناس أنها قوية ولا تحتاج عونا أو أنها تحصل على العون؛ واستمرارها وقتا طويلا على تلك الحال تغرق أكثر وأكثر في الاهتمام بتفاصيل الحياة،هناك الكثير الذي يتوجب عمله وتشعر أنها لا تستطيع عمل ذلك كله بنفسها.

"المرأة التي تعمل كثيرا تعرف آلام الآخرين ولكن لا أحد يعرف ألمها".

---

www.ibtesama.com

عندما يكون الرجل مكتئبا غالبا ما يكون ذلك واضحا عليه؛ لا تكون لديه الطاقة لعمل شيء، لا يكون لديه حافزا ويكون منقبض الصدر فاتر الهمة، وبشكل جوهري يكمن مصدر انقباضه وكآبته في عدم شعوره أن أحد ما بحاجة اليه. أما المرأة فهي من جهة ثانية تشعر بالاكتئاب عندما لا تستطيع الحصول على ما تحتاج. وعندما يستوطن الاكتئاب في نفسها تصبح حادة الذهن جدا في ادراكها لحاجات الغير؛ وبدلا من أن تصبح غير متحفزة، فانها تشعر بتحفز شديد أو حتى ملزمة لأن تتواجد من أجل الغير.

تشعر المرأة أن عليها أن تتواجد من أجل الغير لأنه ليس هناك من يتواجد لهذه المهمة، فاذا وجدت وقتا لعمل علاقة ما، فانها تقيمها مع رجل محتاج لها وغالبا ما يكون محبطا، وهكذا لن تقيم علاقة من أجل نفسها. واذا كان ذلك الرجل لم يبلغ بعد درجة الاكتئاب فقد يبلغها بوجوده معها لأن الرجل لايمكنه أن ينتعش ويزدهر ما لم يشعر أن المرأة قادرة على تقدير ما سيوفره لها؛ والمرأة التي تعمل كثيرا تستطيع امداد الرجل بالقوة والحيوية، وبشكل مشابه، يستطيع الرجل الذي لا شيء لديه يقدمه للمرأة أن يدفعها للعمل كثيرا.

"عندما تعمل المرأة كثيرا جدا، تستطيع مصادرة قوة الرجل وهزيمته"

تميل المرأة التي تصيبها الحياة بالاكتئاب الى العمل أكثر فأكثر على عكس الرجل تماما حيث يميل بهذه الحالة الى امتلاك طاقة أقل لا تفي لعمل الكثير. قد يكون لدى الرجل المكتئب طاقة على العمل ولكن عندما يعود لمنزله لا يعود له طاقة ويلتصق بالأريكة ولايشعر بأية طاقة أو حافز. تميل المرأة المكتئبة في الحياة الى العودة للمنزل بشعور أن هناك ملايين الأشياء بحاجة لانجاز ولا تستطيع اراحة عقلها أو نسيان بواعث قلقها،

www.ibtesama.com

وكلما زادت في التركيز على العمل دون الشعور، كلما كان لديها دافع لا يقـــاوم لأن تعمل؛ تنظف أكثر، تساعد أكثر وتقلق أكثر؛ وفي النهاية تستنفذ طاقتها وتصبح منهمكة تماما.

تعلّم أن تعمل أقل

من الواضح أن الرجال والنساء مختلفين جدا في هذه النقطة. هناك رجال قلائـــل عليهم أن يتعلّموا كيف يعملون أقل، باستطاعة المرأة أن تتعلم كيف تعمل أقل ولكن هذا لا يحدث بين ليلة وضحاها بل تحتاج المرأة لذلك أن تمر بالأربعة مراحل التالية:-

(في المرحلة الأولى):-تحتاج المرأة أن تتكلم عن مشاعرها وعن ألمها.تحتـــاج الى الشكوى بانفتاحها وباشراكها الغير بكل ما تفعل فانها تربط شعورها بالانهاك بحاجتـــها لأن تعمل أقل. تمكنها المشاركة من الشعور من أنها ليست مضطرة لحمل أعبائها كاملـــة لوحدها، وسيساعدها ايصالها شعورها أخيرا من الاسترخاء والعمل الأقل.

(في المرحلة الثانية):- فانها تحتاج بترو وتعمد لأن تعمل أشياء أكثر لنفسها مثل عمل مساج أو مراجعة طبيب مختص أو التسوق لنفسها أو الذهاب في اجازة قصيرة، الى جانب اعطائها لنفسها فرصة للاسترخاء والتمتع بحياتها، فانها تحتـــاج الى أن تفهـــم أن الأرض ستستمر بالدوران وأن العالم يتقدم دون الحاجة لجهودها؛ ولن تسقط السماء على الأرض اذا لم يتم عمل الأشياء التي يجب أن تعمل.

أحيانا ما ترفض المرأة هذه النصيحة قائلة:- "نعم، لكن اذا أخذت وقتا لنفسي، عند ذلك سيكون أمامي مزيدا من الانتظار عندما أعود".هذا صحيح بالتأكيـــد،ويعـــزز مقولة ألا أنها لا زالت بحاجة للاستراحة وأخذ نفس. وبالنهاية سوف ترى كيف تخلـــق حالة طارئة وكيف أنها بعد ذلك تغيّر الأشياء.

www.ibtesama.com

(في المرحلة الثالثة):- تحتاج المرأة الى البدء بتعلم فن طلب المساندة.بعد التحضير لهذه المرحلة تصبح الآن قادرة أكثر على معرفة ما تحتاج، لذا تبدأ طلب المساندة، وبدون هذا التحضير فانها في الواقع لا تعرف حتى ما الذي ستطلبه.

في الواقع سوف تجبرها الاستراحة (المرحلة الثانية) على طلب المساعدة، وبدون هذه الاستراحة قد لا تشعر بالحاجة لطلب المساعدة. في عقلها يبدو لها أن طلب المساعدة أو الاعتماد على الغير هو أصعب كثيرا من قيامها بعمل الشيء، وقد غطيت بكثير من التفصيل هذا الموضوع أو طلب الدعم في الفصل الثاني عشر من كتابي السابق "الرجال من المريخ ، والنساء من الزهرة".

(في المرحلة الرابعة):- تستطيع وبكل كياسة ولطف، أن تقول "لا" رافضة تلبية حاجات الآخرين وطلباتهم. ان أحد أكبر ما يعترض المرأة لأن تفعل أقل هو أنها لا تعرف كيف تقول لا بمودة ورفق. تستطيع بالتأكيد أن تقول لا وترفض الاّ أنها لاتعرف كيف تقولها بكياسة وراحة، بتعلمها طلب المساندة ستصبح بالنهاية مرتاحة أكثر لرفضها طلبات الآخرين. بتمرلها بتأن وتتعلم فن الرفض، ستصبح الأمور سهلة أكثر عليها، وكل ما عليها قوله:- "أنا آسفة جدا، لا أستطيع"، فاذا كانت لا زالت تشعر بعدم الراحة بالرفض ولا زالت تواصل كثير من العمل، يجب عليها عند ذاك النظر بشكل أعمق في مشاعرها وتخلق تغييرا.

غالبا ما تأتي مقاومة المرأة في قول "لا" من مشاعر غير محلولة بعد تجاه شخص ما رفض الاستجابة لحاجاتها فلن تكون قادرة على رفض الآخرين. فاذا كانت تعرضت للهجر ولا تريد هجر أحد آخر، ولكي تغير هذا النمط فهي بحاجة لشفاء ألم من الماضي لا زال مستقرا لديها. الى الحد الذي لا زال لديها مشاعر غير محلولة من الماضي، ستواجه صعوبة في الرفض وفي الطلب أيضا. سوف تتجنب طلب المزيد لأنها لا تود المرور بمعاناة ألم الشعور بالرفض، كما أنها ستواجه صعوبة في الرفض لأنها لاتريد جرح الآخرين.

www.ibtesama.com

"لما كان ألم المرأة الماضي غير محلول، ستكون حساسة جدا تجاه حاجات الآخرين"

بدلا من شعور المرأة بأن ألمها مرتبط بحاجاتها للمساعدة وتعرضها للرفض فانها تفضل عمل كل شيء بنفسها، وطالما بقي ألمها دون علاج وشفاء، فان خوفها من أن تجرح أو تعرض غيرها للجرح سيمنعها من طلب المساندة مع شعورها بالراحة وسيمنعها كذلك من رفض القيام بأعمال أكثر، ستشعر أنها مسؤولة عن حاجات الآخرين حتى أنها قد لا تجد الوقت للراحة، وهذا الشعور في غير محله. لشفاء ماضيها تحتاج المرأة الى تذكر الأوقات التي لم تكن طلباتها محل اهتمام و لم يكن أحد ليلتفت اليها أو ينفذها.بأخذ الوقت اللازم لاستكشاف مشاعرها ستتمكن في النهاية من الشعور بالغضب واللوم اللازمين ثم التسامح، عليها رغم ذلك أن تكون حذرة ولا تسامح بسرعة بل تتفهم. ليس غريبا أن نكبت مشاعرنا بترديد عبارات مثل:-"لا عليك، لا بأس، أعرف أو أتفهم".

من ناحية أخرى، فان هذه العبارات هي عبارات شفائية قوية ومؤثرة.

"يمكن للتصرف المتسم بالتسامح والتفهم، أن يكون طريقة سهلة أحيانا لتجنب الحقيقة المؤلمة في أننا مجروحين ومتألمين".

عندما تكون المرأة غير أنانية جدا فهذا يعني أنها قد تعرضت لجرح مشاعرها في الماضي من قبل شخص أناني جدا، متطلب أو بكل بساطة غير مسؤول. ولكي تطور احساسا صحيا بالمسؤولية فهي بحاجة للشعور بالحزن لأنها لم تستطيع الحصول على ما أرادت وأيضا هي بحاجة للادراك أنها كانت غير مسؤولة.

www.ibtesama.com

والى أن تشفي هذا النمط، فقد تبقى وبكل بساطة عزباء منفردة دون سند، وفي عقلها اذا لم يتوفر لها الوقت لنفسها فلن يتوفر في حياتها وقت للرجال. هذا ما تفكر فيه. اذا توفر هذا الميل لدى المرأة في نهاية علاقة ما فانه عادة ما يكون موجودا لـــديها منـــذ طفولتها. قد يشوه هذا الميل رغبتها في الدخول في علاقة حميمة مرة ثانيـــة. اذا لم يكـــن لديها وقت كاف لنفسها في علاقتها السابقة، اذن لن يكون لديها صورة عن الروعة التي يمكن أن تكون عليها علاقة الحب؛ وما لم تحصل على صورة ايجابية أكبر عمّا هو ممكن، فقد تقرر عدم الانخراط مطلقا في علاقة جديدة.

www.ibtesama.com

-١٥-

"العناية بالآخرين"

من الطرق الشائعة التي تتبعها المرأة لإبعاد فرص ايجاد الحب هي الانهماك حتى درجة الضياع في خدمة الآخرين الذين هم بحاجة أكبر. ومع أن خدمة الآخرين شيء طيب الا أنها طريقة لتجنب شعورها بحاجاتها،فمن الصعب الشعور بالأسف على نفسك اذا وجدت أن الآخرين يواجهون مشاكل أكثر من تلك التي تواجهها أنت.

لا أوحي هنا أن على المرأة أن تشعر بالأسى على نفسها لكنها فعلا بحاجة الى وقت لتحزن على خسارتها وتتوجع عليها، فعندما لا تشعر المرأة بالأمان في مشاركة غيرها في مشاعرها عندئذ تبدأ بالأسف على حالها، ولتفادي غوصها في أعماق رثاء للنفس والاشفاق عليها فانها تساعد الآخرين.

من الجيد مساعدة الآخرين لكن ليس على حساب تجنبها لمشاعرها هي.

"لتفادى غوصها في أعماق الاشفاق على النفس، تسعى المرأة لمساعدة الآخرين"

من المساعد حقا للرجل المجروح أن يساعد الآخرين الذين هم بحاجة للمساعدة. لأن مساعدتهم تساعده على الشعور بألمه الشخصي وعمل شيء من أجله، وكلما شعر الرجل أكثر أنه بحاجة للمساعدة كلما كان قادرا على تخطي ألمه الشخصي وعلاجه، وبشعوره بألم غيره يصبح الرجل فعلا على اتصال بمشاعره وحاجاته، يصبح نتيجة لذلك أكثر قوة للايفاء بحاجاته. ولعل هذا صحيحاً بالنسبة للمرأة، فالنساء يضيعن أنفسهن أثناء مساعدتهن للآخرين. تحتاج المرأة خلال عملية شفاء حاجات قلبها أن تكون حريصة بشكل خاص أن لا تتولى مسؤوليات جديدة. يجب أن تأخذ وقتا لتشعر بحاجاتها وتفي بها. والاّ لن تتمكن أبدا من شفاء ألمها وتعمد الى العناية بالآخرين لتهرب من ألمها.

www.ibtesama.com

الرغبة في انجاب أطفال

عندما تصبح المرأة عاجزة عن الحصول على الحب الذي تحتاجه، قد تشعر برغبة (قبل أوانها) لانجاب أطفال لتستمد منهم الحب كغيرها من النساء. من السهل جدا الحصول على الحب من الأطفال. تسعى المرأة للحصول على الحب من الأطفال فهو أسهل عليها من مواجهة مسؤولية خلق علاقة مع رجل بالغ. ان فكرة انجاب الأطفال تطمئن المرأة على قدرتها أن تُحِب وتُحَب. بالامكان اشباع هذه الرغبة بشكل أصح عن طريق تربية حيوان مدلل والعناية به بدلا من انجاب طفل والشعور بضغوط المسؤولية. ذلك بالطبع لا يوحي بأن رغبة المرأة بانجاب أطفال هي دائما لهذا السبب، فاذا كانت صغيرة وعزباء وترغب بالأطفال، فقد يكون السبب هو تجنب اقامة علاقة حميمة، بالبحث عن حب الأطفال دون الحاجة لمواجهة تحديات اقامة علاقة حميمة، اما انجاب أطفال قبل شفاء قلبها فلن يمنعها فقط من الحصول على الحب الذي تحتاجه بل انه أيضا ليس عدلا للأطفال. بدلا من البحث عن الأطفال للحصول على الحب، تحتاج المرأة الى الحصول على الحب من الأصدقاء والعائلة ومن ثم من شريك. فاذا امتلأت من العلاقات مع البالغين تستطيع حينئذ أن تفيض بحبها غير المشروط وانجاب أطفال.

www.ibtesama.com

-١٦-

"خوف المرأة من الارتباط بعلاقة حميمة"

الى الحد الذي تكون فيه المرأة خائفة من اقامة علاقة حميمة، تكون منجذبة الى رجل غير متواجد.انها تريد الحب في أعماق قلبها الا أنها أيضا خائفة من أن تُجرح ثانية.

إن الرجل المهتم بها غير متواجد ولا جاهز لها، يمنعها الخوف بسبب ذلك من أن تنجذب. وتبدأ بالتفكير بالأسئلة اللاشعورية:- "حسنا، لا أريد أن أرتبط، لذا أوجد لي أسبابا لم لا أريد أن أكون مع هذا الشخص". هذا يحدث أوتوماتيكيا. وفجأة حينما تقترب أكثر تصبح أكثر انتقادية لاصدار أحكام بسبب مخاوفها. فاذا كانت متواجدة مع رجل ليس جاهزا لها، تصبح فجأة آمنة لأن تحب. وتظهر مشاعر الحب المكبوتة لديها والمفارقة هي اذا ما أصبح الرجل الموجود حرا، قد تتلاشى مشاعر الانجذاب لديها فجأة وتظهر مخاوفها وبالتالي ترفضه.

بالامكان شفاء مخاوف المودة هذه تدريجيا. من جهة،تحتاج المرأة الى المواعدة ولكن على مهل، ومن خلال تأكدها أنها لاتبحث عن شريك زواج أو شريك علاقة جنسية، تستطيع البدء بمعالجة مخاوفها المتصلة بالصداقة الحميمة المؤدية الى الجنس. من جهة أخرى، تحتاج المرأة الى استكشاف مشاعرها غير المحلولة بعده المترسبة من علاقتها الماضية، وخلال استكشافها ومحاولة حل مشاعرها تلك من المفيد جدا أن تربطها بما مرت به سابقا وبأبعد من ذلك، لأن بعودتها تلك تستطيع شفاء مستويات خوفها الأعمق التي تنجم عادة عن مناسبات يكون فيها شريكنا السابق قد آذانا أو خاننا أو خيب أملنا فيها بطريقة ما. بالتعامل مع خوفها الناشيء عن الهجر والاهمال أو الرفض ستنجذب أخيرا الى الرجال المناسبين.

www.ibtesama.com

-١٧-

"أطـــفالي بحاجة لـــي"

تُبعد المرأة الحب عنها عن طريق وضع حاجة أطفالها على أعلى درجة من سلم أولوياتها وحتى قبل حاجاتها الشخصية. بعد الطلاق أو الوفاة تشعر المرأة بالحاجة لأن تصبح لرجل وتعرف أن الطفل يحتاج أبوين لذا فهي تعوّض وتحاول أن تعطي أكثر. مع أن هذه لفتة نبيلة الا أنها تمنعها من الوصول للخارج والحصول على الحب الذي تحتاجه من بالغ آخر.اذا كان في خضم ألم من خسارتها،تعزز أكثر هذا الميل الطبيعي الى التضحية من أجل أطفالها، وقد أوضحنا سابقا أن المرأة تميل للهرب من ألمها عن طريق الاعتناء بحاجات الغير. اذا لم تأخذ الوقت الكافي لشفاء ألمها اذن فان احتضان أطفالها والعناية بهم قد يكون المهرب المثالي من ألمها. تستطيع المرأة تجنب مواجهة مخاوفها الناشئة عن البحث عن الحب مرة أخرى بتركيزها على حاجات أطفالها؛ وباشغالها نفسها بالأعمال المتصلة بالأطفال والعناية بهم، تستطيع المرأة أيضا كبت حاجاتها الخاصة بالعلاقة الوثيقة والحب. مع أنها قد تشعر أنها مكتفية بالعناية بأطفالها، فانها بذلك تكون قد دفعت بالحب بعيدا عن حياتها، وهذا ليس صحيا لا لها ولا لأطفالها.

"وباشغالها نفسها بالأعمال المتصلة بالأطفال والعناية بهم ، تستطيع المرأة أيضا" "كبت حاجاتها الخاصة بالعلاقة الوثيقة والحب."

مع أن الأمر يبدو وكأنها تعطي الكثير لأولادها، فسوف ينتهي بهم الأمر الى الشعور بثقل العبء والمسؤولية عليهم لجعلها سعيدة. يحب كافة الأطفال جعل أمهاتهم سعيدات إلا أن للمرأة حاجات لا يستطيع الأطفال الوفاء بها. لديها حاجة الكبار الى الود والعلاقة الحميمة والمشاركة والتفهم والتعاون والصحبة والعطف والأمان والتشجيع والرومانسية

www.ibtesama.com

والحب؛ فاذا لم تتولّ المرأة مسؤولية مواجهة هذه الاحتياجات اللازمة للكبار، فسوف يشعر الأطفال أوتوماتيكيا بعبء مضاف وسيبدأون بالشعور بالضغط الذي تحاول هي تجنبه والهرب منه؛ وسيحملون احساسا في غير محله بمسؤولية الايفاء بحاجاتها كامرأة بالغة.

"أكثر ما يحتاجه الأطفال هو الايفاء بحاجات أمهاتهم"

سيفشل الأطفال في محاولات جعل أمهم سعيدة لأنهم لا يستطيعون الوفاء بحاجات امرأة بالغة. ومهما كانت تحب أولادها فانهم سيمرون بمشاكل كثيرة وسيعانون منها عندما يكبرون اذا لم تتول مسؤولية الوفاء باحتياجاتها. في أكثر الحالات شيوعا عندما يتولى الأطفال كثيرا من مسؤوليات سعادة أحد والديهم فسوف يصبحون مصدر سعادة وترفيه عن الناس.لأنهم كأطفال عليهم أن يعطوا جزءا من أنفسهم لاسعاد أمهم؛ وهذا الميل سوف يكبر معهم حتى بلوغهم، وسيواصلون التضحية أكثر وبمرحلة لاحقة سوف يكرهون أنهم لم يحصلوا على ما كانوا يحتاجوه؛ وسيواجهون أوقاتا صعبة وهذا ما يشعرهم بعظم مسؤوليتهم تجاه الآخرين؛ وبالنهاية سينتهي بهم الأمر أن يعطوا الكثير.

"غالبا ما يصبح أطفال النساء اللواتي لا يحصلن على كفايتهن، مصادر ترفيه عن غيرهم وكل مهمتهم أن يعطوا الكثير".

الطفل الذي يشعر بثقل المسؤولية بعمر مبكر قد يشعر بذلك الضغط وينطوي على نفسه. وبدلا من محاولة ارضاء أمه واسعادها، فانه وببساطة يتجه الى الاتجاه الآخر ويتوقف اهتمامه، هذا صعب جدا على طفل لأنه متى ما ينفصل من رغبته الجامحة الأساسية لإرضاء والديه فانه يفتقد اتجاهه في الحياة. ولما كان لايدرك ما يريده، يصبح تحت تأثير

www.ibtesama.com

الآخرين بكل سهولة، مثل هؤلاء الأطفال يتواءمون عادة مع الحشد ويريدوا ما يريد الناس أو ما يشاهدوه على التلفزيون. انهم لا يدرون ماذا يريدون. عندما لايستطيع الطفل أن يسعد والدته يصبح أكثر احباطا عندما يكبر ويرى رفيقته غير سعيدة لأي سبب كان؛ وبدلا من أن تكون ردة فعله عطوفة تكون دفاعية ويصبح أكثر كبتا أو عدوانية وغضبا، انه لايتحمل فكرة وجود امرأة أخرى لم يستطع اسعادها أما البنت الصغيرة فهي اما أن تصبح كأمها أو تنكر حاجاتها الداخلية. فهي لا تريد أن تحمّل شخصا آخر ما حمّلتها اياه أمها. لسوء الحظ فان انكارها لاحتياجاتها ستربك رفيق حياتها المقبل وسوف لايشعر بأنه يستطيع الارتباط بها؛ وكلما حاول أكثر كلما زاد ابتعادها عنه أكثر، وستواجه وقتا صعبا لتسأل ماذا تريد لأنها لاتريد أن تكون عبأ على الآخرين، ولدى ربطها نفسها بهذه المعايير تكون الأمور صعبة جدا عليها وعلى الآخرين.

العلاقة الصحية بين الأب والأم والطفل

يكمن السر في العلاقة الصحية بين الطفل وامه أو أبيه في الحب غير المشروط حيث يكون الأبوين مانحين والأطفال متلقين. عندما يكون الحب غير مشروط يشعر الأطفال بعدم التزامهم برد الجميل بشيء مقابل، فهم غير مسؤولين عن آبائهم، نتيجة لذلك يتعلم الطفل أن يعطي ليس لأن ذلك لزاما عليه بل لأنه يريد ذلك، وطالما لايشعر الأطفال بمسؤوليتهم تجاه آبائهم يستطيعون عند ذلك اسعادهم بطريقة صحيحة.

عندما يكون الأطفال ناجحين في ارضاء آبائهم، فانهم عندما يكبرون لا يكبر معهم شعورهم أنهم مجرد مسعدين لغيرهم من الناس، بل يكون لديهم احساس قوي بماهيتهم اضافة الى رغبة صحية لخدمة الآخرين. لابأس اذا لم يكن الأبوين سعداء طوال الوقت أو لم يكن ما يحتاجوه مهيأ لهم بعض الأوقات، طالما لا ينظر الوالد الى أبنائه الاّ أنه يتحمل مسؤولية حاجاته كبالغ يكون الطفل في حل من شعوره بعبء المسؤولية. تساعد هذه الرؤية للمهمة أية أم "عزباء" على تعديل أولوياتها بطريقة صحية؛ فبدلا من وضع احتياجات أطفالها على أول سلّم أولوياتها، يكون عليها وضع احتياجاتها الشخصية عند أول درجة في سلّم الأولويات ثم تأتي بعد ذلك احتياجات أولادها..الاّ أنه يجب أن

www.ibtesama.com

لايفهم من هذه الرؤية اهمال أطفالها ولكن يعطيها الحكمة الضرورية والاذن بالاهتمام باحتياجاتها أولا.

المواعدة والأب/ الأم العازبين

غالبا ما يشعر الأب/الأم العازب/العازبة بالذنب عندما يخرج/تخرج مع أخرى/آخر في مواعدة، تشعر المرأة أن عليها أن تقضي وقتا أطول مع أولادها فهي تحس أنهم يريدون الكثير،فتحس بالذنب لخروجها وتركهم، وما لا يدركه الأب العازب والأم العازبة أن أطفالهم لا يريدون المزيد حتى وان كانا (الأب /الأم) لازالا متزوجين.

من طبيعة الطفل أنه يريد الكثير ومن صميم عمل الأبوين أن يضعوا حدودا معقولة، والحدود المعقولة تعني أن على الأبوين أن يتأكدا أنهما لايضحيان باحتياجاتهم من أجل أطفالهم .

"اذا لم يضع الأبوين حدودا معقولة، عندها سوف تصبح طلبات الأطفال واحتياجاتهم غير معقولة".

سيستمر الطفل بممارسة الضغط لتحقيق طلباته حتى تضع الأم حدودا له. ان أعطاك الكثير أو وفّى باحتياجاتك الشخصية قد يشعرك كأنه حب، الا أنه حقيقة لايدعم طفلك. لاشك أننا أحيانا نقوم بتضحيات محببة الى نفوسنا من أجل أطفالنا الا أن علينا موازنة الأشياء وأخذ وقت لأنفسنا، فاذا أنكرت الأم احتياجاتها فلن يحصل الطفل أبدا على مثل يحتذى يدله على كيفية وضع حدود في حياته هو. ان أحد أعظم التحديات في حياة الأب/ الأم، الأعزب/ العزباء، هو استمراره/ استمرارها مراعاة احتياجاته/ احتياجاتها كبالغ/ كبالغة.

بهذه الرؤيا لما يريده الأطفال فعلا، يستطيع الأبوين العازبين اتخاذ القرارات الصحيحة لأنفسهم ولأطفالهم.

www.ibtesama.com

-١٨-

"لكن أطفالي غيورين"

عادة ما ينحي الأبوين الحب جانبا لشعورهم المبالغ به بالقلق من أن يشعر أطفالهم بالغيرة أو القلق اذا ما بدأ علاقة جديدة مرة ثانية. نعم سيصبح أبناؤهم غيارى لكن ذلك ليس سببا لتجنب الحب بل العكس تماما فهو في الحقيقة سبب آخر عليهما الانخراط في علاقة جديدة. عندما ينخرط أي من الوالدين العازبين في علاقة جديدة فان ذلك يساعد الطفل على مواجهة خسارته أيضا،كما يحرره من شعوره بالمسؤولية تجاه والده/ والدته. علاوة على حماية طفلها من الغيرة، تحتاج المرأة العزباء الى التركيز على مساعدة أطفالها للتعامل مع غيرتهم وهزيمتها عندما تظهر.

"علاوة على حماية طفلها من الغيرة، تحتاج المرأة العزباء الى التركيز على مساعدة أطفالها للتعامل مع غيرتهم وهزيمتها عندما تظهر".

عندما ينخرط الوالدين العازبين بعلاقة غرامية جادة أو يخطبا أو يتزوجا، غالبا ما يحميا أطفالهما من الغيرة بتخفيض حرارة عبارات المحبة والألفة بينهما وبين شركائهما بحضور الأطفال على الرغم من أن ذلك قد يبدو فكرة حسنة، الا أنها ليست كذلك، بدلا من ذلك عليهما أن يوجدا متعمدين موقفا خاصا يدافعا فيه عن شريكهما الجديد.

"علينا التعبير بتعمد ووضوح أمام أطفالنا عن حبنا وعواطفنا تجاه شركائنا الجدد بدلا من اخفائها أو تخفيض نورها".

يحتاج الأطفال الى سبب ليحبوا هذا (المتطفل) الداخل الجديد في حياتهم، فهم لم يخرجوا

www.ibtesama.com

ويلتقطوه، وعادة ما يكون الأطفال سعداء جدا عندما يكون الأب أو الأم الأعزب/العازبة لهم فقط،اما اذا سمعوا أو عرفوا أو شاهدوا بطرق مختلفة أن الشخص الجديد جعل أمي/أبي سعيدا/سعيدة فسوف يرحبوا بهذا القادم الجديد.

"سيحب كل طفل بالنهاية أن يكون أباه أو أمه سعيدين".

عندما يستكر أو يقاوم الطفل تدخل أباه البديل ، يكون ذلك الوقت هو الوقت المناسب لأمه أن تخلق وقتاً خاصاً تمضيه مع الطفل بغياب الأب البديل. وكما أن للزوجين وقتا خاصا يقضيانه معا، للأطفال الحق بالشعور أن لهم وقتا خاصا على آبائهم أو أمهاتهم أن يقضياه معهم. غالبا ما يجعل الآباء والأمهات الأطفال محور حياتهم سواء كانوا مغلقين أم لا، ولكي نحارب هذا الميل علينا بذل جهد خاص لوضع احتياجاتنا كبالغين في بداية سلم أولوياتنا.

النوبات العاطفية وانفجارات الغضب

في ردة فعله على وجود شريك جديد، قد يلجأ الطفل الى نوبات الغضب والغيرة لمواجهتها يستطيع الشريك الحكيم أن يستمع بصبر وتعاطف لأنه أي الشريك الجديد أو الشريكة الجديدة يتفهمان ألم الطفل، كما يفهمان أن التعبير عن هذه المشاعر هو موازنة طبيعية ضرورية وأنها ستمر. بعض الأطفال بطبيعتهم أكثر دراماتيكية من الآخرين وأكثر منهم قدرة على التعبير عن مشاعر آلامهم الداخلية.

" عندما لايحب الطفل الشخص الجديد، على هذا الشخص أن يفهم أن ذلك ليس في الحقيقة مسألة شخصية لأن الطفل ما زال غاضبا لأن والديه تطلقا وأن الغضب يجب أن يُصرف الى شخص آخر جديد، والى أن يشفي ألم الطفل وغضبه وخوفه فقد لا يحب أي شخص قد يختاره أيٌّ من والديه كشريك جديد، وبدلا من أن تحاول اقناع الطفل أن

www.ibtesama.com

بامكانه أن يحب الشخص الجديد، على هذا الشريك أن يركز أكثر على مساعدة الطفل لابداء شعوره والتعبير عنه.

"بدلا من أن تحاول اقناع الطفل أن بامكانه أن يحب الشخص الجديد، على هذا الشريك الجديد أن يركز أكثر على مساعدة الطفل لابداء شعوره والتعبير عنه"

اذا واجهت الشريكة الجديدة صعوبة في تفعيل شعور الطفل وتصحيحه،عليها أن تتذكر أن الأمر لم يكن باختيار الطفل أو بقراره لأنه لم يخرج ويختار الشريكة الجديدة لوالده وليس عليه بالضرورة أن يحبها أو يميل اليها. عندما ينضم شخص حبيب من الخارج الى العائلة، فهو متطفل ومصدر تهديد، انه شخص ما أتى ليحل بين الطفل وأحد والديه. شاهدت في حلقاتي الدراسية مرات ومرات أكثر من أي شيء آخر، أطفالا يريدون لآبائهم وأمهاتهم أن يحبوا بعضهم البعض، وعندما أطلب منهم رسم ما يجعلهم سعداء فانهم يرسمون دائما وأبداً أمهاتهم وآبائهم وهم يحبون بعضهم لأن العائلة الواحدة الكبيرة تجعلهم أكثر سعادة وأكثر أمانا. وعندما يدخل في الصورة شخص آخر، فسوف يكونوا مجبرين على ادراك أن أباهم وأمهم لن يجتمعا مرة ثانية ويضطروا الى مواجهة شعورهم بالخسارة. وسوف يظل أطفالك يأملون باعادة المياه الى مجاريها بينك وبين أمهم الى أن تأتي بشريكة جديدة.

توقع الغيرة

عندما نكون جاهزين للانخراط بعلاقة جديدة ثانية، علينا أن نتوقع غضب أطفالنا ومنصاب بالدهشة (الباعثة على السرور) اذا حصل عكس ذلك. حتى ولو كان الوالد/الوالدة جاهزا، فقد يكون الطفل كذلك فمازال لديه مشاعر معلقة. علينا بساطة أن نتوقع منه أن يغار، والى الحد الذي لازال فيه الطفل لم يتعامل مع مشاعر خسارته،

www.ibtesama.com

فسوف يغار بطريقة ما من القادم الجديد. بمساعدتنا لأطفالنا للتعامل مع مشاعر الغيرة لديهم، نكون قد ساعدناهم على مواجهة أحاسيسهم بالخسارة والتعامل معها. ستظهر مشاعر الألم والغضب والخوف أوتوماتيكيا، وكما نحتاج الى شفاء ألم خسارتنا، على الأطفال ايضا مواجهة مشاعرهم، واذا واجهنا مشاعرنا فسوف يساعدهم ذلك بدرجة كبيرة. غالبا ما يعبر الطفل عن مشاعره لكافة الأطفال الآخرين، وطريقتك للتعامل مع طفل واحد سوف تؤثر كثيرا على غيره من الأطفال لذا يجب أن نكون حذرين أن لا نُدلي بتعليقات الطفل أو نقلل من شأن مشاعر طفل آخر. كما قد يدلي طفلا غير غيور بتعليقات يقلل منها من شأن مشاعر طفل آخر، لذا من المهم أن نصحح مشاعر الجميع.

"غالبا ما يعبر الطفل عن مشاعره لكافة الأطفال الآخرين"

اذا لم نستطع الصبر على مشاعر أطفالنا، فهذا يعني في الغالب أن لازال لدينا مشاعر غير مثبوت بها بعد. نقاوم مشاعرهم لأنا لازلنا نقاوم مشاعر لازالت في داخلنا.الى الحد الذي نكبت فيه مشاعرنا المتصلة بالانفصال فان أطفالنا سوف يشعرون ويمارسون تلك المشاعر. لهم بالتأكيد مواضعهم الخاصة ولكن ما نشعر به سيضاف الى ما لديهم.

"سيعبر الأطفال عن مشاعر لا زالت مكبوتة في داخلنا"

هذا لايعني أن علينا أن نشارك أطفالنا مشاعر ألمنا لأن ذلك غير مناسب أبدا ولا يجب أن يكونوا لوحات نطبع عليها ألمنا، فاذا استخدمناهم بهذا الشكل سيشعرون أكثر أنهم مسؤولين عن احتياجاتنا، وبدلا من أن يشعروا بطفولتهم ويكبروا بعد ذلك بشكل طبيعي فان احتياجاتنا ستحرمهم ان يكبروا قبل الأوان.

www.ibtesama.com

مشاعرنا لن تغير أطفالنا طالما تولينا التعامل معها كما أنها لن تغيرهم اذا دمرتنا خسارتنا طالما لن يكونوا مسؤولين عنا بأية طريقة. لابأس من أن يرونا محزونين أو قلقين ولكن الى حد معين حيث يجب أن تتذكر أنهم حساسين وسيبدأون الشعور بالمسؤولية عنا. ستشعرهم مدى رعايتنا لأنفسنا بالنهاية انهم غير مسؤولين عنا، عندما نتولى مسؤولية مساعدة أنفسنا عن طريق الحصول على دعم العائلة والأصدقاء ومجموعات الدراسة والطبيب المختص، سيتخلص أطفالنا من حمل أعبائنا.

www.ibtesama.com

-١٩-

"اظهارالمشاعر وتصريفها أولى من التواصل"

قد تلجأ النساء بعد الخسارة الى ابعاد الحب عن حياتهن بتصريف مشاعرهن. فبدلا من أخذ الوقت اللازم لاستكشاف مشاعرهن وايصالها للغير فانهن غالبا ما يعبرن عنها من خلال سلوكياتهن. ابراز المشاعر والتعبير عنها بهذه الطريقة هو قرار اضطراري قسري وليس قراراً واعيا.

"ستبدأ المرأة في ابراز مشاعرها وتصريفها حين تشعر بعدم الأمان للتعبير عنها".

اذا شعرت المرأة من خلال علاقتها السابقة أنها كانت مهملة ومحل تجاهل، فانها تلبس ملابسها بطريقة تقول للمشاهد:- "انظر اليّ،أنا لست جذابة، لن يحبني أحد ما أبدا!". قادتها مشاعرها المكبوتة للتوقف عن العناية بمظهرها وبنفسها. اذا ما اعتنت بنفسها كما في السابق عن طريق تنظيم حمية أو انقاص وزن ستواجه مشكلة صعبة في مواصلة برنامجها. ستكون لها مشكلة في العناية بنفسها بقدر المدى الذي تشعر فيه أن لا أحد مهتم بها، وتحدث هذه المبالاة عندما تميل المرأة الى لوم نفسها كثيرا، لم تعط لنفسها تصريحا للشعور بالغضب من خسارتها ونتيجة لذلك فهي تلوم نفسها،بغياب وجود أحد ما نصبّ لومنا عليه فانا نلوم أنفسنا، ومالم تكن قادرة على تغيير هذا الميل فان غضب المرأة المكبوت هو الذي يشعل لامبالاتها وفتور شعورها.

"اذا لم تعط المرأة لنفسها تصريحا للشعور بالغضب فانها تلوم نفسها"

---

www.ibtesama.com

تقع المرأة فريسة الشعور بالأسف على نفسها عند عدم وجود من تلومه،ولدى استمرارها باهمال نفسها، فسوف يتعزز اعتقادها الخاطئ بأن الذنب ذنبها، وبالتأكيد ما من أحد يلام اذا أسرفت هي في الطعام وعدم العناية بنفسها وأساءت معاملتها، كما أن ابراز مشاعر المرأة يعزز مشاعرها بعدم أهميتها كما ستحط من نوعية حياتها. تستطيع المرأة تحطيم هذا القالب والتحرر بالسماح لنفسها بالغضب من خسارتها، وبربط مشاعرها الحالية بمشاعر ماضيها، تستطيع التواصل مع مشاعرها المكبوتة بشكل أكثر فاعلية.

فقدان السيطرة

عندما توقف المرأة اعتناءها بنفسها، غالبا ما تكون تُظْهِر مشاعر الضعف لديها. سوف تشعر بالضعف التدريجي من الخروج لايجاد الحب والدعم الذي هي بحاجة اليه.اذا لم يكن باستطاعتها اشراك الغير في مشاعرها عندئذ فانها تظهر للناس كما لو أنها كانت تقول:- "أنا فاقدة السيطرة على نفسي، أنا مجردة من القوة وأحتاج المساعدة".

"عندما لا نستطيع التأسي على حزننا، فاننا نعبر عن عجزنا بطرق كثيرة أوتوماتيكيا"

بدلا من فقدانها السيطرة في مرحلة بلوغها والشعور بمشاعر عجزها وعلاج ذلك، تستطيع المرأة تذكر كونها طفلة عندما كانت عاجزة فعلا عن الحصول على الحب والدعم الذي كانت بحاجة اليه. بأخذها الوقت لاستكشاف الحوادث التي كانت فيها عاجزة فعلا عند ذلك تستطيع التخلي عن ميلها لفقدان السيطرة في مرحلة بلوغها.

التخلص من الاستياء

السبب الآخر الذي تتوقف من أجله المرأة عن العناية بنفسها هو اظهارها مشاعر الاستياء المحبوسة داخلها.

بعد سنوات من العناية بشخص آخر وعدم حصولها على شيء بالمقابل؛ تشعر المرأة بالفراغ و لم يعد لديها ما تعطيه. لقد بذلت كل ما في وسعها وأعطت مقابل أن تحصل

www.ibtesama.com

على الحب الا أن ذلك لم يعد عليها بأية فائدة، لذا تشعر الآن بالاستياء والانهاك وترفض الآن الاستمرار بمحاولة الحصول على الحب،وتوقفت عن عمل أي شيء قد يرافق جذب الحب الى حياتها. وبروح من التحدي والاستخفاف تتوقف بشكل جلي عن العناية بنفسها حتى لاتكون جذابة أو جديرة بحب أحد أو مودته. كما أنها وعن سابق نية وتصميم ترفض المحاولات التي يبديها الغير لمساعدتها. من الواضح أن استخفافها ذاك لا يعني سوى أنها لا تثق بالحب وأنها لن تقع أبدا فريسة خداعه مرة ثانية،لقد قررت أنها ليست بحاجة للحب ولن تفعل شيئا للحصول عليه. تلك هي طريقتها للتعبير عن شعورها.

" من الواضح أن استخفافها ذاك لا يعني سوى أنها لا تثق بالحب وأنها لن تقع أبدا فريسة خداعه مرة ثانية"

بكل بساطة سوف تتفاقم مشاكلها، مالم تشعر المرأة بأحاسيس ألم استيائها وتتخلص منها. قد يعني خروجها وحصولها على العون والدعم أنها تريد أن تجد الحب مرة ثانية الا أن مجرد تفكيرها بذلك قد يجلب لها مشاعر مؤلمة من الأذى والرفض والخيانة والحرمان، وما لم تفكر بالدخول في علاقة جديدة أو الاعتماد على الحب، فليست المرأة مضطرة لمواجهة هذه المشاعر.

الثأر لا يساعد أحدا

عندما تشعر المرأة بالاستياء والعجز،فقد تظهرهما عن طريق الثأر اذا لم تستطع ايصال مشاعرها تلك لأحد ما، الا أن الثأر لا يساعد أحدا. الى الحد الذي تسعى اليه المرأة للثأر، سوف تصدر قرارات خاطئة وتتبنى اختيارات غير محمودة ستؤثر عليها بقية حياتها. بسعيها وراء الثأر فانها تظن، خطأ أنها ستجد الرضا والراحة. أما عندما يسعى الرجل الى الثأر فانه يريد من أحد ما أن يشعر بالألم الذي يشعر به هو.

www.ibtesama.com

لقد شعر بالأذى ويريد أن يدفع أحد ما الثمن. هو يشعر:- "أريدك أن تشعر بالأذى الذي سببته لي". بالتأكيد قد تشعر المرأة بنفس هذه الطريقة ولكنها بدلا من أن تنتظر من زوجها السابق أن يتألم كما تتألم هي، فانها تريده بشكل أكثر عمومية أن يتألم جدا لما فعله. ثأرها مختلف حتى عندما تريده بوضوح أن يتألم فان حاجتها المخفية هي أن تشعره بأنه مسؤول عن الاضرار بها وجرحها.

"تسعى المرأة وراء الثأر أو الانتقام بأن تريد من زوجها السابق أن يتألم كثيرا بسبب ما سببه لها من ألم"

عندما يسعى الرجل الى الانتقام بقوله أو بعمله أشياء خسيسة، فهو يريد متعمدا من زوجته السابقة أن تتألم بنفس الطريقة، أما المرأة عندما تعمل أشياء دنيئة أو تقول كلمات خسيسة فانها تريد أن تخبر العالم كله ان زوجها السابق رديء. انها تشعر:- "أريد من كل واحد أن يعلم ما فعله زوجي السابق". وبشكل أساسي فهي تريد منه ومن كل شخص آخر أن يشاركها شعورها أن زوجها السابق رديء فعلا، تكمن حاجتها الحقيقية في أن تسمع صوتها للجميع، تريد من الآخرين أن يتسامعوا بألمها. ويقروها عليه، انها بحاجة الى شفاء الجرح الذي تشعر به بداخلها، وحاجتها الى ابلاغ العالم عن زوجها السابق هي محاولتها غير المباشرة لابلاغ العالم بماذا تشعر، فهي تدرك:- "اذا عرفت ماذا فعل، فأنت اذن تعرف بماذا أشعر"، وهذا المدخل غير المباشر يزودها براحة مؤقتة الا أنه لا يشفي. لشفاء جرحها فهي بحاجة الى الشعور به وصياغته بكلمات ومشاركة الغير فيه وثم ابلاغه لهم.

"يختفي الحاجة الى مشاركة الغير لنا في ألمنا خلف الانتقام"

---

www.ibtesama.com

ان السعي وراء الانتقام انما يجعل الأمور لنا أسوأ. عندما يريد رجل أن يجرح شخصا ما فانه علاوة على أنه سينتهي خلف القضبان، فانه يجرح نفسه فقط لأنه ينفصل عن أنبل غرائزه وافضل ما تشعر به روحه. وأفضل ما يكون عليه الانسان هو في سعيه ليكون في خدمة الناس وحمايتهم. وطالما يكون دافعه هو ايقاع الأذى بالآخرين فانه ينفصل عن أنبل غاياته. عندما تسعى المرأة لتشعر رجلا بذنبه أو أنه سيء بسبب ما فعل ، فانها تنفصل عن قدرتها في تقدير الفرص المتاحة لها للتحرك للأمام وتكون سعيدة، وعندما تركز على جعله يشعر بالذنب، عليها التأكيد مرة ثانية كيف انه دمّر حياتها ولكي تحصل على التعاطف لما تريد، يجب عليها الاستمرار بوضعها كضحية.

"لجعل الآخرين يشعرون بشعور سيء، علينا أن نستمر بوضعنا كضحايا"

اذا تركها زوجها ليعيش مع امرأة اخرى، على المراة لكي تحصل على التعاطف، أن تبقى وحيدة محرومة غير سعيدة، فاذا ما تزوجت فجأة من أمير أنيق ساحر المنظر ليس لديها ما تشكومنه بعد ذلك. واذا أحبت أن تتحرك وتكون سعيدة، فقد يعني ذلك أن الله أكرمها بانتهاء علاقة وأن ذلك شيء رائع، لتبرر التعاطف الذي تسعى اليه، فقد تعيش بقية حياتها رافضة أن تكون سعيدة.

"اذا ما قابلت امرأة ما وتزوجت أميرا ساحر المنظر، فلن يكون لديها سبب للشكوى"

تدمر المراة قدرتها على ايجاد الحب اذا رفضت أن تكون سعيدة لتتفرغ للانتقام. وطالما تمسكت بجرحها لتشعر زوجها السابق بالسوء فلن تستطيع نسيان استياءها ولا تستطيع المسامحة، ولدى كونها عالقة في مشاعر جرحها فلن تستطيع الوثوق من قدرتها على ايجاد الحب مرة أخرى. على الرغم من أنها قد تشعر أنها بذلك تعاقب زوجها السابق، فان الحقيقة هي أنها تعاقب نفسها.

www.ibtesama.com

-٢٠-

"تعلمي أن تكوني سعيدة وأنت وحيدة"

تم تدريب المرأة منذ صغرها على إخفاء مشاعرها غير السارة. تم تعليمها أن تكون مرغوبة لا أن ترغب. هذا الشعور ينعكس على شعورها بالخسارة. يقول لها تكوينها وتكيفها:-"اذا أردت الحب كوني سعيدة "الا أن حاجتها الحقيقية الأصيلة هي مشاركتها للغير في أحاسيسها المؤلمة. بعد الخسارة، تخفي ذلك الجزء منها الذي يتوق للحب أكثر من أي جزء آخر فيها وينتهي بها الأمر الى كبت مشاعرها في أن تكون محل حب. لسوء الحظ، مهما يكن مقدار الحب الذي قد تحصل عليه، فانها لن تشعر بالحب مطلقا بهذه الطريقة.

لتحصل المرأة على الحب تنكر مشاعرها السلبية وتحاول أن تكون سعيدة. انها لا تعرف أن مشاعرها الصادقة بالخسارة لاتجعل منها بأية طريقة كانت امرأة غير محبوبة، ولكي تكون محل حب تتظاهر بالسعادة على حساب ذاتها، والباعث على السخرية هنا أنها بمحاولتها الحصول على الحب تنتهي لأن تكون وحيدة. لدى محاولتها أن تكون سعيدة وايجابية حيال خسارتها، تكبت المرأة شعورها بالألم وترفضها مما يؤدي الى عرقلة عملية الشفاء، وبالنهاية تبعد عنها فرص ايجاد الحب. يريد جزء منها أن يكون ايجابيا الا أن جزءا آخر منها يريد فقط أن يلوي ذراع آخر، ذلك يتعارض مع كل ما تعلمته.

"عندما تكون المرأة أحوج ما تكون الى الحب، قد لا تتمكن من كشف مشاعرها التي تكون بحاجة أن تسمع لكي تحب"

المرأة متقبلة، ودودة، دافئة، مسؤولة، مانحة، متأقلمة وسعيدة واذا لم يكن لديها شيئا جميلا تقوله اذن عليها أن لا تقول شيئا أبدا. يجعل هذا التكييف والبرمجة من الصعب

www.ibtesama.com

جدا على المرأة أن تكون أمينة في مشاعرها، بعد سنوات من تعلمها وضع مواد تجميل لكي تكون مرغوبة تصبح خبيرة في الاخفاء، حتى أنها قد تخدع نفسها أحيانا.

"بعد سنوات من تعلمها وضع مواد تجميل لكي تكون مرغوبة تصبح خبيرة في الاخفاء، حتى أنها قد تخدع نفسها أحيانا"

تخبر المرأة الآخرين بأنها على خير ما يرام وهي تعتقد أنها كذلك، بدلا من أخذها وقتا كافيا لتشعر بحزنها لما فقدته فانها تقول لنفسها أن كل شيء على ما يرام، ولكي تتجنب الشعور بألم خسارتها تبدأ بالنظر الى الأشياء الايجابية وتعطي حياتها شكلا مثاليا وتركز على أن تحيا حياة أكثر سهولة وسعادة لوحدها دون شريك.

كونك سعيدة دون شريك

عندما تجرب المرأة العيش حياة سعيدة دون شريك، يجب أن تكون حذرة وعليها أن تتعامل بأمانة مع جرحها، من السهولة بمكان عليها الانفصال عن حاجتها لرجل. فاذا ما نجحت المرأة في أن تكون قانعة بعدم وجود رجل وأن تأخذ أيضا وقتا للتعامل مع مشاعر خسارتها غير السعيدة، عندئذ تكون أبوابها مشرعة لايجاد علاقة حميمة مرة أخرى. كما قلنا سابقا، فان أحسن وقت ندخل فيه بعلاقة جديدة هو عندما نكون قانعين بحياتنا دون وجود شريك. تأتي أغلب الاحتمالات بايجاد شريك عندما لا نكون نبحث عن أحدهم بشكل يائس ولا نكون معتمدين على أحدهم لنكون سعداء. على النساء بشكل خاص أن يكن حذرات من أن قناعتهن حقيقية وليست تغطية لتجنب شعورهن بالغضب أو الحزن او الخوف او الأسف.

"أفضل وقت للحصول على شريك مرة ثانية هو الوقت الذي نكون فيه قانعين دون شريك"

عندما تصبح المرأة غير مرتاحة في حالة انكارها لمشاعرها، فانها تخاطر بالبقاء وحيدة لما تبقّى من حياتها، وباستمرارها كبت مشاعرها الجريحة فان جزءا من ذاتها الانثوية الذي

www.ibtesama.com

يريد الحب يصبح مكبوتا في النهاية، ويتقدم جزؤها العضلي ليلبي احتياجاتها متخذا دورالرجل في حياتها.

عندما تكرر المرأة كبت مشاعرها الجريحة فان تلك المشاعر تختفي في النهاية، وتجد راحة مؤقتة ولكن دون شفاء، وقد يمر وقت لاتشعر فيه بالألم ولكن لذلك ثمنه لأنها لن تشعر بالسعادة تماما عندما تكون سعيدة.

"الى الحد الذي فيه نكبت ألمنا، فان مقدرتنا على الشعور بأي شيء ستكون محدودة"

تصبح المرأة مرتاحة بحياتها ولا تشعر بالحاجة الى شريك، قد تشعر أنه سيكون من المبهج أن يتواجد معها شخص ما يشاهدان فيلما معا أو يخرجان بنزهة أحيانا، ولكن هذا هو كل شيء، حيث سيكون الجزء الذي يتوق الى الحب فيها مدفونا. الى أن تشفى جروحها، فسوف يستمر جزءا منها في العيش دون حب، والأنكى أنها لن تعرف ما ينقصها. عندما تقرر فعلا الدخول في علاقة جديدة، قد يكون صعبا عليها جذب رجل ما، وما لم تواجه ذلك الجزء منها الذي يتوق الى الحب ويحتاجه من الصعب على أي رجل أن ينجذب اليها.

"عندما تكون المرأة راغبة في فتح باب قلبها، عند ذلك يدق الرجل الباب"

تحتاج المرأة أن تسمح لنفسها بعدم السعادة، فاذا كان ذلك صعبا عليها، تستطيع التنحي جانبا وتجلس منفردة لوقت قصير كل يوم كي لا تكون سعيدة، وا ذا لم تشأ لأحد أن يعرف ذلك، تستطيع أن تشرك غيرها من الخارج في مشاعرها السلبية عن طريق الكتابة في جريدة مثلا. وفي النهاية عندما تصبح مرتاحة أكثر للنظر في مشاعرها الجريحة، من المناسب لها عند ذلك أن تنضم الى مجموعة مساندة أو ايجاد طبيب مختص تستطيع مع أي منهما اقتسام هذا الجزء من حياتها.

www.ibtesama.com

-٢١-

"الكل أو لا شيء"

تدفع بعض النساء الحب بعيدا عن حياتهن بطلب كل شيء حالا. انهن لايرغبن بأخذ الوقت الضروري للمواعدة ليتعرفن على أحد ما ببطء. هذا النوع من النساء يردن الحصول على كل شيء حالا ولا يردن لعب أية ألعاب. لا تتظاهر المرأة من هذا النوع تقول أحب هذا كما هو، وهذا كل شيء. فاذا لم يستطع الرجل التعامل مع توجهاتها وما تريد فهذا سيء جدا ولا تريده وليست مهتمة به ومن الخير له أن يرضى بها كما هي أو أنها ستتركه. اذا لم يستطع الرجل التعامل معها كما هي فانها عندئذ تفضل أن تكون وحيدة، هذا التصرف قد يجعلها تشعر بالقوة الا أنه غير محبب لنفسها ولن تجد الحب المبني على التفاهم وتبادل ووجهات النظر بل سيكون حبا صارما قاسيا غير متزن. قد يبدو تدخلها هذا مثيرا للاعجاب ومرغوبا فيه ولكن لا ينجح. على الرغم من أن قوتها تبدو موثوق بها الا أنها ليست كذلك لأن القوة الحقيقية تكمن في المقدرة على الحصول على ما تحتاج مع أنها تريد أن تكون قوية ومحبوبة فانها لا تعرف ماذا يعني ذلك. انها تريد الحب كما يريده كل شخص الا أن خوفها يمنعها من أن تعطي العلاقة فرصة ما، لايجاد الحب الحقيقي والدائم عليها أن تدرك ان تصرفها الداعي الى امتلاك الكل أو لا شيء يحدد اختياراتها واختيارات الغير أيضا.

"غالبا ما يخفي مظهر المرأة الخارجي امرأة غاية في الحساسية والجرح"

تعتبر عدم رغبتها في التكيف مع رجل ما وملاطفته اشارة إلى أنها في الماضي حاولت ذلك بكل ما وسعها الا أنها لم تنجح، كما ان نقص المسؤولية الواضح لديها بني فعلا على

www.ibtesama.com

سنوات من محاولاتها أن تكون مسؤولة ، لأنها تعتبر نفسها أنها أعطت الكثير في ماضيها وليست مستعدة الآن أن تتزحزح انشا واحدا.

تشعر أنها أمضت عبثا سنوات من عمرها في ارضاء الآخرين و لم تحصل على مقابل، وتريد أن تقتسم كل شيء حالا لأنه لم يعد لها سوى القليل من المقدرة على المسرة والابتهاج. لذا فانها تحب الحصول على كل شيء والا فانها غير مهتمة. هذا الاحتياج العاطفي يشبه تصرفات الاطفال، فالطفل يريد كل شيء ويريده الآن حالا.

لشفاء هذا التصرف الصبياني فيها، تحتاج المرأة أن تتعلم كيفية تأجيل الرضا والتشبع من أية علاقة قبل الاستسلام والتخلي عن الأمر. سوف تتطور قدرة المرأة على تأخير الرضا عندما تأخذ وقتا لشفاء جروحها. فهي تتوق الى وضع مشاعرها على الطاولة أي اظهارها للجميع لأن ألمها يصيح بأعلى صوته ليسمعه الجميع ومجرد بدء علاقة جديدة ليس المسلك المناسب لشفائها، ويجب أن تحذر من الخلط بين دخولها في علاقة حميمة وبين الحصول على علاج متخصص. قبل أن تكون جاهزة لعلاقة تحتاج الى أخذ وقت في مراجعة طبيب متخصص أو الاشتراك في مجموعة نقاش ودعم لتراجع مواضيع ماضيها مع الرجال وتشفي قلبها.

انخراطنا في علاقة جديدة ليس هو المسلك المناسب لشفاء علاقاتنا الماضية .

ارادة المرأة للمشاركة حالاً بكل شيء تشبه ارادة الرجل لممارسة الجنس حالاً، تخيل كم يكون الرجل غبياً وسطحياً عندما يقول " اريد ان امارس الجنس حالاً ، واذا لا تستطيعي التعامل مع ذلك فاني سأخرج، اريد تحقيق ماأريد واذا لم احصل عليه حسب شروطي وما اريد، اذن انس الامر ". والمرأة التي تسعى الى علاقة عاطفية حميمة رأساً هي امرأة متهورة ومندفعة غير راشدة مثلها مثل الرجل الذي يطلب الجنس ، وادراكها

www.ibtesama.com

لحاجتها في ضوء ما سبق سوف يساعدها في عدم تبريره. يكشف قهور المرأة واندفاعها نقصاً في ادراكها لكيفية نمو الحب، ورؤيتها للمواعدة محدودة جداً وقد يفيدها كثيراً ان تتعلم شيئاً عن مراحل المواعدة الخمسة التي وضعتها في كتابي " زحل وفينوس يتواعدان "، لدى ادراكها بوضوح لكيفية نمو الحب ستكون قادرة على التعرف على احتمالات ايجادها للحب الصادق الباقي .

تكشف العلاقة نفسها على مراحل وبدرجات، عندما تزرع بذرة فانها تحتاج الى وقت لتنمو فلا تتوقع نتائج حالاً، يحتاج الناس الى وقت ليعرفوا بعضهم، فاذا استعجلنا العملية فقد نخرج علاقة مثالية عن خط سيرها ونفسدها. عندما تستعجل المرأة علاقة حميمة، يشعر الرجل بالغالب بشعور مفاجيء يدفعه للهرب، وتراجع الرجل يشعل فيها عوزها فتدفعه بعيداً عنها. بقيام المرأة بمواعدة رجال مختلفين في البداية وعدم حصرها برجل واحد او جعلها حميمة حالاً، تستطيع كبح جماح هذا الميل وايقافه عند حده والاندماج بعلاقة حميمة مع رجل واحد. وعلى الرغم من أنها ستشعر أن هذا الاندماج شيء طبيعي وأنه ما تريد، الا أنها يجب عليها أن تكبح جماح نفسها اذا ما أرادت لهذه العلاقة أن تتوثق وتستمر فالحب لا ينمو عندما نغطيه بحميمية زائدة رأسا أو بوقت مبكر.

بقيام المرأة بمواعدة رجال مختلفين في البداية وعدم حصرها برجل واحد او جعلها حميمة حالاً ، تستطيع كبح جماح هذا الميل وايقافه عند حده والاندماج بعلاقة حميمة مع رجل واحد.

على المرأة أن تتأكد عندما تريد الدخول في علاقة حميمة، أن لا تتأثر حياتها و تبقى سليمة. تميل المرأة المحتاجة الى جعل الرجل محور تفكيرها وحياتها وتطالبه بالوفاء بكافة احتياجاتها، ومع أنه قد يشعر بالاطراء الا أنه أخيرا سيفر منها الى أقرب جبل فمن غير

www.ibtesama.com

الواقعي أن تتوقع من رجل أن يلبي كافة رغبات امرأة ومتطلباتها، بالحكمة والصبر وبكبح جماح الرغبات تستطيع المرأة في النهاية أن تتغلب على عوزها العاطفي.

جعل المرأة الرجل محور تفكيرها ومركز حياتها:

على المرأة لكي تتغلب على عوزها العاطفي، أن لاتجعل الرجل محور تفكيرها ومركز حياتها، فهي تستطيع أن تتعلم كيف تحتوي حاجتها بالحذر والتقدم ببطء والتأكد أنها مستمرة بتلقي المساندة من علاقاتها مع أصدقائها وعائلتها، أنه من الخطأ الفادح أن نلقي بعيدا بكل شيء ونتخلى عنه من أجل علاقة حميمة برجل. ان حب ومساندة أصدقاء المرأة وعائلتها مهم بنفس أهمية حب رجل حتى أنهما بطريقة ما أكثر أهمية من ذلك ،لأن حب أصدقائها ومساندة عائلتها تهيء لها الأسس السليمة لبناء علاقة مع الرجل وهذه القواعد من المساندة لا تحتاج المرأة أن تطلب الكثير من الرجل كما لا تميل الى اعطاء الكثير أيضا.

ان حب أصدقاء المرأة ومساندتهم لها يشبه طبق غداء مرلي شهي، أما حب الرجل فهو طبق الحلوى الذي يعقب الغداء.

بدون احساس عام متأصل في حكمه كيفية نمو الحب يكون من السهل على المرأة اتباع غريزتها ثم تصاب بخيبة أمل. عندما يخبرها أصدقاؤها كيف تحصل على حب رجل واهتمامه، فانها تقاوم ذلك، فهي لاتريد أن تلعب أية ألعاب لأنها لاتدرك أن التأني في مثل هذه الحالة ليس مناورة بل هو حكمة.

بدون رؤية نافذة داخل مختلف مراحل المواعدة فلا فائدة في جهدها ، لاتشعر المرأة أنها تحب التروي لذا فهي تخوض التجربة بتهور وباسم الرومانسية تتبع المرأة نبضات قلبها دون كابح.

www.ibtesama.com

تخيل أن أحد ما يشرب كثيرا أو ينفق أمواله باتباعه هذا المدخل، فانه ما دام يتبع غريزته و نبضات قلبه فسوف تستمر حياته في الانحدار،وستفرغ جيوبه.

لكي ننجح في النهوض ثانية، علينا ان نكون حذرين في أن لا نبرر اضطرابنا العصبي باسم وثوقنا من أنفسنا،كما أننا حينما نحترم عملية المواعدة لايعني أننا نلعب. بالنهاية فان كونك واثقا هو ما سوف يتسبب بنجاح العلاقة الا أن عليك أن تكشف كل ما لديك على مهل.

لعب الألعاب:-

مع أن لعب الألعاب لاينجح الا أن الحكمة تنجح عندما تقاوم المرأة "مجرد اللعب" بصلابة ، ويكون السبب بصفة عامة اما أن تكون قد جربت تلك الطريقة في الماضي و لم تنجح واما أن يكون قد تلاعب بها أحد ما وتسبب بجرحها ، فاذا كانت لا زالت مجروحة فان مقاومتها تلك ردة فعل على ماضيها ولا تريد أن تمنح العلاقة فرصة ما .

عندما تقاوم المرأة بعناد لعب الألعاب فانها ترمي بالطفل وطشت حمامه معا .

غالبا ما يحتوي لعب الألعاب شذرات من الحقيقة، لأن معظم الألعاب التي تلعبها المرأة لاستمالة الرجل واغرائه مبنية أساسا على حكمة عملية ، فالحكمة تسهل نمو الحب بينما ألعاب الاغراء تبرر الخداع.

وفي الغالب عندما تستخدم المرأة الخداع للحصول على رجل، فانها بعدما تجده بعد جهد، تفقده وعندما يكتشف حقيقتها فقد يكتشف أيضا أنه لم يكن يحبها فعلا.

فيما يلي بعض الأمثلة على ألعاب المناورات التي لن يكتب لها النجاح مرفقة بنصائح ناجحة.مع أنها قد تبدو متشابهة الا أن نصها يختلف:-

www.ibtesama.com

مناورات وتلاعب	نصائح مفيدة
❁ لا تردي على مكالماته الهاتفية وسوف يرغب فيك أكثر.	❁ لا تجعلي من الرجل مركز حياتك ردي على اتصالاته ولا تكشفي له عن كل شيء.
❁ أخف مشاعرك الحقيقية وابق هادئة ومتحفظة لا تكوني متلهفة.	❁ اكبحي رغبتك في مشاركته في كل مشاعرك حالاً، كوني حذره من استعمال الأشياء، دعي الزهرة تفتح ورقة بعد ورقة.
❁لا تستدعي أي رجل أو تبدي اهتماماً متزايداً به.	❁ لا بأس من استدعاء رجل ولكن لا تتوقعي أن يكون لديه الكثير ليقوله فإذا كان لديه ما يقوله اظهري له دهشتك بابتهاج لا تسألي كثيرا وشاركيه مشاعرك وأفكارك.
❁ واعدي بدون تحديد لتشعريه بالغيرة.	❁ بمواعدتك لرجال دون تحديد لكن دون ممارسة الجنس معهم فان ذلك يحررك من الحاجة إلى اهتمامهم .
❁لا تكوني دائماً جاهزة تحت أمره قولي أحياناً انك مشغولة.	❁ تأكدي انك غير منتظرة اتصالاً منه اشغلي حياتك حتى لا تكوني بحاجة ماسة.
❁ البسي، تكلمي، ابتسمي اعبثي غازلي تحركي بدلال لتغري الرجل.	❁ كوني حذره من إغواء الرجل بأكثر مما يغويك لأن من واجبه هو استمالتك إلا أن واجبك احتذاب اهتمامه، من السهل على المرأة إغواء رجل إلا أنه من النادر أن تلتزم.

www.ibtesama.com

الرجال من المريخ والنساء من الزهرة

على الرغم من أن من المعقول والجيد أن تكون مباشراً وأن تكشف كافة أوراقك إلا أن هذا التصرف يكشف عن تبلد الشعور تجاه الآخرين وتجاه احتياجاتهم ، غالباً ما لا تحتمل المرأة هذا النوع من التصرّف فهي تظن أن طريقتها هي الصحيحة وأن على الرجال أن يفكروا ويشعروا ويتصرفوا بنفس طريقتها . تحتاج مثل هذه المرأة أن تقرأ كتابي " الرجال من المريخ والنساء من الزهرة "، كما تحتاج أن تميز وتعرف أن الرجال مختلفين عن النساء وهكذا يجب أن نكون .

في الفصل التالي سوف نستكشف كثيراً من التحديات الفريدة التي يواجهها الرجال أثناء نهوضهم ثانية ، ومع أن الأمثلة موجهة إلى الرجال إلا أن التداخل لا زال موجوداً ، فقد تجد النساء أيضاً أنماطاً أو أجزاء من أنماط يتعرضن لها ، تستطيع المرأة بأخذها الوقت لفهم وجهة نظر الرجل ، أن تأخذ نظرة سريعة عما يعانيه عندما يبدأ النهوض ، مما سوف يساعدها على فهم تجاربها واتخاذ القرارات المناسبة لتسهيل نمو الحب في حياتها .

www.ibtesama.com

الباب الثالث

المريخ (الرجل) ينهض ثانية

عندما ينهض الرجل ثانية يجد أمامه تحديات فريدة من نوعها ، يكون فيها كمن يسير في حقل الغام ، بعضهم يحالفهم الحظ وينجون إلا أن البعض الآخر ينسفون ويقطعون أشلاء، يساعدك سماعك لأخطاء الآخرين على اتخاذ القرارات السليمة لنفسك، وبنفاذ بصيرة أكبر ستتوفر لك الثقة والحكمة للتقدم للأمام دون ارتكاب نفس الأخطاء التي ارتكبها الغير قبلك .

في كل من الأمثلة الاثنين وعشرين ، قد تجد أحدها أو جزء من أحدها ينطبق عليك، باتصالك بالتحديات التي واجهت الآخرين ستكون لديك رؤية أفضل لما هو مطلوب منك عمله لشق طريقك أثناء نهوضك ثانية على الرغم من أن تلك التحديات قد تكون مختلفة من بعض النواحي عن التحديات التي ستواجهك .

بحصولك على الدعم الذي تريده واتخاذ القرارات الصائبة ستتمكن من استخراج أفضل ما فيك وتختبر كامل الحب والقوة المنبعثة من علاقة ذات معنى .

www.ibtesama.com

- ١ -

مع الرجل خلال فترة نهوضه من علاقة انتهت بالإخفاق

أحد أكبر الاختلافات بين نهوض الرجل ونهوض المرأة هو ميل الرجل إلى الانخراط في علاقة ما أسرع من المرأة ، بينما تأخذ النساء وقتاً طويلاً لعمل ذلك ، ينتقل الرجل خلال نهوضه من علاقة إلى علاقة ولا يدرك أثناء عمله ذلك أن الفرص تفوته لشفاء قلبه.

دون علم الرجل كيف يتأسى على خسارته ، يشعر بكل بساطة بألمه فيخرج من بيته ويحل المشكلة ، فالرجال حلالوا مشاكل ولا يشعرون بالراحة بالجلوس " والشعور بمشاعرهم " إذا شعر الرجل بألم عدم وجود النقود فأنه يخرج ويحصل على بعضها ، وإذا شعر بألم فقدان حب امرأة فأنه يخرج ويجد من تحبه .

عندما ينخرط الرجل بعلاقة حالاً ودونما تروٍ فأنه يفقد فرصة شفاء قلبه .

لا يدرك الرجل الذي يمر بمرحلة النهوض إن حب امرأة أخرى لن يشفي قلبه ، حبها سوف يسكن روحه ويهدئها ويكشف كذلك عن مشاعره المؤلمة التي تحتاج إلى علاج ، يجب عليه أن ينهض بمسؤولية الشعور بألمه لا الهرب منه ، يجب عليه الشعور بأحاسيس الشفاء الأربعة حتى يتلاشى ألمه ، وبنفس الوقت لا يعني ذلك أن عليه حملها وحيداً بل عليه أن يسعى إلى لقاء أصدقائه وعائلته ليستمد منهم العون والدعم .

أفضل وقت للرجل أن ينخرط ثانية بعلاقة حميمة عميقة ، هو الوقت الذي لا يكون فيه مضطراً لذلك ، طالما يشعر أن من الواجب عليه أن ينخرط بعلاقة ليفر من ألمه فلن يكون مستعداً للالتزام ، عندما يعطي الرجل خلال مرحلة نهوضه التزاماً فأن من الصعب عليه الوفاء بذاك الالتزام ، وفي النهاية سوف يتساءل إما : لِمَ لم يتخذ قراراً وإما

www.ibtesama.com

أن يقرر وبوضوح أن شريكته لا تناسبه ، للعلم فأن أكثر العلاقات التي تقام خلال فترة النهوض لا تدوم .

من النادر أن يحترم الرجل التزاماً أعطاه لامرأة أثناء فترة نهوضه .

عندما يكون الرجل جائعاً فأنه يأكل كل شيء تقريباً ، وبعد أن يشبع جوعه يكون قادراً بعد ذلك أن يكون انتقائياً صعب الإرضاء. لأنه لا يتضور جوعاً، يمكن أن يقع في حب من تقدم له فتات الحب، وطالما تشبع رغبته وينال حاجته يصبح أكثر تميزاً ، وكما يصح وصف حاله أنه استيقظ من أحلام الافتتان والخيال يصح وصفه أنه فجأة لم يعد مهتماً ، من الصعب جداً على الرجال هذه الأيام أن يلتزموا. من شأن الدخول في علاقة عميقة خلال مرحلة النهوض أن يعقد المشكلة ليس إلا .

يمكن أن يقع الرجل خلال فترة نهوضه بحب من تقدم له فتات الحب .

بعد انتهاء العلاقة قد يشعر الرجل بأنه فاشل ، وللبرهنة على رجولته أو كفايته كرجل ، قد يبحث في الخارج عن امرأة تقدم له الجنس ويسجل بذلك هدفاً ، في حين أن ذلك يشعره بالرضا إلا أنها أيضاً فرصة ممتازة لشفاء مشاعره التي تتوارد عليه آلياً ، قد يشعره حب امرأة ما بالرضا عن نفسه وبذلك يدعم عملية شفائه ، إلا أن عليه أن يكون حذراً بأن لا يعطي وعوداً ، عندما تنتهي العلاقة يحتاج الرجل إلى وقت لتحرير نفسه من تقديم التزامات ، ترتكز قوة الرجل ونجاحه في المستقبل على قدرته على الشعور بالرضا عن نفسه دون الاعتماد على الأمان الذي توفره له علاقة ملتزمة .

www.ibtesama.com

الارتباط بعلاقة في الوقت المناسب

الوقت المناسب للرجل لأن يبدأ علاقة جديدة هو عندما تكون رغبتـه في العطـاء أكبر من حاجته للأخذ والتلقّي . مما يضعف الرجل هو دخوله في علاقة يستقبل فيها أكثر مما يعطي لأن ذلك يجعله محتاجاً أكثر ومستهلكاً لنفسه ، وعليه أن يكون حذراً ومدركاً تماماً أنه يدخل في علاقة من مركز قوة وعليه أن يشعر أن لديه القوة ليزود المرأة بالسعادة وليس بمجرد تحقيق كفايته ، وعندما يمارس الجنس قبل أن يكون مستعداً للالتزام ، عليه أن يوضح قصده أنه يمر بمرحلة نهوض وأنه ينشد الراحة في حب امرأة وأنه لـيس مسـتعداً للالتزام .

مما يضعف الرجل هو دخوله في علاقة يأخـذ فيها أكثر مما يعطي

على أي حال فأن المرأة هي على الغالب التي تشعر بألم هذا الخطأ أكثر من الرجل، يظهر الرجل في حياتها ويمطرها بدفء تقديره وامتنانه وحبه ثم بعد ذلك يسحب جميـع ذلك ، ويأتي يوم تتغير فيه مشاعره فجأة بدون أسباب واضحة مع أن مشاعرها لم تتغير ، ولما لم يعد مشتعلاً بالحرمان ، فلا حاجة له بالعرفان بجميلها وتقديرها ، ومثلما دخـل حياتها بقوة فعلاً ، فأنه يفقد هذا الاندفاع بنفس السرعة ، وهذا النمط ليس مناسباً لهـا ولا يلبي رغباتها كما أنه ليس جيداً له .

على المرأة العاقلة أن تكون حذره فقط من ممارسة الجنس مع رجل يمـر بمرحلـة النهوض إذا لم تكن لديها توقعات بالتزام طويل الأمد ، عليها أن تستعد وتتوقـع قطـع الاتصال بها في أي وقت ، أما إذا اختارت ممارسة الجنس معه عليها أن تدرك أن مشاعرها تجاهه موقتة ، عندها لن تجرح ، بدون هذه الرؤية عندما يقطع الرجل علاقة بها ، عليهـا أن تتعامل مع الألم وإحساس الخيانة كما أن عليه أن يتعامل مع الشعور بالذنب. ولكـي

www.ibtesama.com

يتجنب الشعور بالذنب يلجأ الرجل إلى كبت مشاعره السلبية والدخول في علاقة ثانية ويستمر مع هذا النمط دون شك إلى أن يتوقف ويأخذ الوقت المطلوب للتعامل مع ألمه ، وما لم يمتنع من إعطاء الوعود أثناء فترة نهوضه فلن يجد الحب الدائم أبداً .

تميز الرجل المناسب :

تمنعنا مشاعر الألم والذنب المعلقة من القدرة على رؤية ومعرفة الشخص المناسب لنا.

من شأن الانخراط في علاقة عميقة خلال فترة النهوض أن يؤكد لنا أننا سننخرط مع الشخص الخطأ ، وكلما زاد شعوره بالذنب (أو الكبت) في أنه تسبب بخيبة أمل امرأة كلما زاد أمد انتظاره لتمييز المرأة المناسبة له.

من شأن الانخراط في علاقة عميقة خلال فترة النهوض أن يؤكد لنا أننا سننخرط مع الشخص الخطأ

عندما يشترك الرجل في علاقة مع امرأة ما من موقف ضعف وحاجه ، سيبقى ، على الغالب ، في حالة سعي دائم لايجاد امرأة أخرى أثناء شعوره بقوته واستقلاله ، ومن خلال حالته القوية الجديدة سيكون راغباً في العثور على المرأة التي سيستطيع منحها كفايتها والصرف عليها وليس على أم ترعاه ، سيكون راغباً في العثور على امرأة ترى قوته وتقدرها وليس ضعفه، ليس مهماً عنده إذا ما ضحت امرأة ما بنفسها من أجله أو أعطته أجمل سنين عمرها ، إذا لم تكن مناسبة له سيتركها ويبحث عن غيرها بغض النظر عما تكون قد قدمته له فذلك لا يجعل منها امرأة مناسبة له ، يستطيع الرجل أن يحتفظ بانجذابه إلى المرأة فقط إذا كانت مناسبة له ، ثبت في أكثر الحالات أن المرأة التي يرتبط بها الرجل خلال فترة نهوضه لا تكون مناسبة ولا يكون هو مناسباً لها أيضاً ، قد تكون المرأة

www.ibtesama.com

مناسبة للرجل في الوضع السابق ، إلا أنه لا يستطيع رؤية ذلك أو الشعور به لأن الارتباط بتلك الفترة يمنعه في الواقع من معرفة أنها مناسبة له كشريكة ، فإذا كانت المرأة متواجدة من أجله خلال فترة انتكاسته ، سوف يشعر كلاهما أن لها فضلاً ومنّة عليه ودِيناً عندما يبدأ بالنهوض والمعافاة ، سيمنعه هذا الإحساس بالدين والالتزام من حبه لها وسيبدو له أن العشب أكثر خضرة ونضرة على الجانب الآخر من السياج .

لا شك أن الارتباط في فترة النهوض يمنع الرجل من معرفة أن شريكته ستكون الشريكة المناسبة .

إحساس الرجل بأن لامرأة ما فضل عليه يمنعه من اختبار العلاقة بحرّيّه ، فعندما يشعر أنه" يجب" أن يكون معها وعلى علاقة بها لأن لها الفضل عليه فلن يستطيع غالباً أن يكون معها لأن دينها يكون كالأغلال حوله، إن فكرة الارتباط بشريك جديد هي الخروج من السجن بصحيفة بيضاء دون أية سوابق ، ولا شك أن البدء ثانية دون صحيفة سوابق مغرٍ جداً .

www.ibtesama.com

-٢-

ادامانات إيجابية

إذا لم يتمكن الرجل خلال أوقات الشفاء العصبية من خلق فرص لاقتسام مشاعره مع غيره فسوف يعاني ، ولكي يهرب من المعاناة فأنه يسعى وراء المواساة والراحة من خلال ادمانات ، وأكثر تلك الادمانات انتشاراً وشيوعاً بالنسبة للرجال هو الجنس ،ثم يأتي بعده ادمان الكحول والمخدرات وغيرها ، وأي سلوك قد تلجأ إليه المرأة يكون فيه تجاوز للحد قد يستخدم كوسيلة لكبت الشعور .

للهرب من معاناتنا نشد الراحة من خلال ادمانات .

بصفة عامة يصبح الرجال مدمنين عمل خلال فترة شفائهم العصبية ، ومع أن الإفراط بالعمل قد يكون ادماناً ، فأنه أقل الادمانات عرقلة لعملية الشفاء ، أنه ادمان إيجابي أكثر من غيره وقد يسهل عملية الشفاء إذا كان الرجل يتلقى دعماً أيضاً من استشارات طبية أو مجموعات مناقشات مفتوحة ، ويركز بنفس الوقت على عمله فقد يمنحه ذلك قدراً كبيراً من الراحة الشافية ، ويصبح عمله ، وليس علاقة حميمة بامرأة ، طريقة يشعر من خلالها بالاستقلال والحيوية مرة أخرى .

في الوقت الذي يكون فيه تركيز الرجال على أعمالهم خلال فترة الشفاء شيئاً صحيحاً إلا أنه ليس كذلك بالنسبة للنساء لأن لديهم ميلاً لتجنب مشاعرهن بإعطاء الكثير من أنفسهن . بتركيز المرأة على عملها أو إعطائها من نفسها فقد تصبح مسؤولة عن الآخرين بشكل مبالغ فيه ونتيجة لذلك فأنها تكبت مشاعرها وحاجتها ، لذا عليها أن تكون حذرة من أن لا تفقد نفسها في عملها .

www.ibtesama.com

بالنسبة للرجال يمكن أن يكون العمل إدمانا إيجابيا ، إلا أنه قد يعرقل عملية الشفاء بالنسبة للنساء.

يساعد العمل الشريف الرجل على شفاء قلبه وطالما ينجح في مساعدة الآخرين فأن التقدير والقبول والثقة التي يمنحها هؤلاء له تمده فعلاً بالقوة والقدرة للنظر بعمق في مشاعره وشفائها ، أي ما يعمله الرجل خلال فترة شفائه الصعبة ، لمساعدة الآخرين أو ليكون مستقلاً وحيوياً أكثر سوف يسهل عملية شفائه الداخلية .

بالإمكان أيضاً أن تكون ردة الفعل إدمانا إيجابيا للرجل ، من الجيد له أن يخرج ويعمل أشياء جيده تشعره بالتحسن سواء كانت لنفسه أو لغيره ، فمثلاً إذا كان بحاجة إلى سيارة فهذا هو الوقت المناسب لشرائها ، وإذا كان يريد شراء ستيريو فهذا هو الوقت المناسب للذهاب للتسوق ، لا شك أن الاستمتاع أو الهدف المبالغ به قد يكون إدمانا إلا أنها قد تكون ادمانات إيجابية إذا مورست باعتدال، وطالما كان لدى الرجل أموالاً يريد انفاقها فهذا هو الوقت المناسب لذلك، وطالما أن أطفاله يحصلون على ما يحتاجونه وهو يواجه مسؤولياته ومتطلبات عمله بكفاءة، فهذا هو أنسب وقت في حياته لأخذ إجازة والانطلاق والحصول على المتعة والبهجة، وهو أيضاً الوقت المناسب لعمل الأشياء التي لم يكن باستطاعته عملها أثناء زواجه.

www.ibtesama.com

-3-

العمل والمال والحب

لا زال من السهل على الرجل أن يدفن نفسه كثيراً في عمله لدرجة أن يتجاهل مشاعر خسارته ، إلا أنه إلى الدرجة التي يكبت فيها مشاعر حزنه وضعفه فأنه قد يخلق في عمله مواقف من المستحيل حلها والتدبر فيها ، وسيتولى أعمال تفوق طاقته وعندها سيشعر بالعجز عن تحقيق أهدافه .

إذا تطلّب الشريك السابق كثيراً و لم يتعامل الرجل مع غضبه ، فقد يبدأ هو التطلب كثيراً من نفسه لأن غضبه المكبوت سيجعله كثير الطلبات مثل شريكته السابقة فعلاً ، وسيضع لنفسه أهدافاً تطلبيه غير واقعية تستهلك منه كل وقته وطاقته ، لذا عليه أن يضع لنفسه أهدافاً واقعية وإلا سيخلق لنفسه ضغطاً هائلاً ليتمشى مع معاييره غير الواقعية ، وهذا الضغط الذي يتطلب منه جهدا كبيرا لن يمنحه إلا أقل الفرص لشفاء ذات الألم الذي يشعل هوسه غير الصحي .

يرتب الرجل على نفسه ضغطاً هائلاً ليتمشى مع معاييره غير الحقيقية .

أعرف رجل أعمال قرر بعد انفصال مؤلم أن لا يدخل في علاقة مره أخرى حتى يجمع عشرة ملايين دولار ، هذا النوع من الضغوط ليس صحيحاً ، بعد شفائه من انفصال، على الرجل أن لا يشعر أن عليه أن يحقق أي شيء أكثرمن طاقته لكي تكون له علاقة محبة جديدة ، لأن المرأة المناسبة له لن تحبه لأجل ماله بل لأنه الرجل المناسب لها .

عند وضع أهداف مالية كشرط أو مطلب مسبق لعلاقة ما ، يكون الرجل قد أولى النقود أهميه كبيرة جداً .

---

www.ibtesama.com

قد يتوصل الرجل أيضاً إلى فهم مفاده أنه إذا كان عليه الاستمرار بحياته فقد يكون من الأفضل له أن يستمر دون وجود شريكة ، هذا إذا كانت علاقته السابقة بشريكته سلبية وغير مساندة ، في حين أنه من النموذجي للرجل أن يكون قادراً على الاهتمام باحتياجاته الخاصة قبل الدخول في علاقة حميمة ، بهذه الحالة لن يكون عليه الانتظار حتى يتمكن من " تحقيقها ".

بخلق التوازن بين الحب والعمل تتوفر للرجل فرصاً كبيرة من النجاح والمحافظة على هذا النجاح أيضاً ، وإيجاد أسس متينة لعلاقة حب ستساعده بشكل كبير على تحقيق أهدافه.

في حياتي الخاصة اعتدت على الشعور أن عليّ أن أكون ناجحاً جداً لأكون أهلاً للحب ، والعمل الجاد ليس التحول مفكراً بأن عليّ أن أكون ناجحاً أكثر أو أن لن أحب . في عقلي الواعي شعرت بضغط هائل لكي أكون ناجحاً و لم أكن أبداً مكتفياً بما حققت ومهما عملت لم يكن كافياً .

غالباً ما يكون المحرك لضغط الرجل على الإنجاز هو الشعور الخاطئ القائل : إذا أردت أن تكون محبوباً يجب أن تكون ناجحاً أكثر .

على أي حال فأنه من يشعل هذا الضغط هو العقل اللاواعي حيث يقول لـه إذا أردت أن تكون محبوباً عليك أن تجمع مالاً أكثر ، وطالما فكرت بهذه الطريقة فلن تكون فقط أقل نجاحاً بل لن تكون قانعاً أبداً .عندما تزوجت زوجتي " بوني " تغير كل ذلك .

خلال سنتين جربت قوة الحب الشافية ، عندما استمرت في حبي عرفت أن ليس عليّ أن أعمل أكثر أو أحصل على مال أوفر لكي تحبني ، أكثر ما كانت تحبه هو الوقت

www.ibtesama.com

الذي نقضيه معاً وهذا ما غير نظرتي إلى العمل بشكل شامل أثناء مرحلة البدء ثانية بدلاً من بذل جهد أكبر وساعات أكثر في العمل ، حاول أن تعمل لساعات أقل من السابق وركز اكثر على حاجتك للصداقة والاستجمام ، وذلك ليس كفيل فقط بتوفير الدعم لشفاء قلبك بل أيضاً بجذب نجاح أكبر .

تعلمت في حياتي الخاصة كيف أوازن بين حاجاتي العاطفية فازداد نجاحي وأستمر بالازدياد، وفي كل يوم توفرت لدي الفرص التي كانت تغريني بالعمل أكثر بل وتجاوز الحد إلا أني كنت أكبح جماح نفسي بتذكر أسس نجاحي .

عندما أروي جذور نجاحي فسوف يستمر في الازدهار كالنبته تماماً، عندما يعمل الرجل ليبقى قلبه مفتوحاً فأنه بذلك يرعى أسس نجاحه في العمل ، وعندما يكون محل حب وثقة أصدقائه وعائلته، فسوف يثق به العالم أيضاً، الحياة المتوازنة تشبه المغناطيس الذي يقرب الفرص لنجاح أكبر .

www.ibtesama.com

- ٤ -

" الحب لا يكفي "

يرتكب كل من الرجال والنساء خطأ بافتراضهم أن الحب كافٍ لأطالة أمد الحب. يحدث أحياناً أن يحب اثنان رجل وامرأة بعضهما البعض إلا أنهما ليسا مناسبين لبعضهما البعض ، قد يحبان بعضهما جداً ولكن ليس الى درجة كافية للزواج وان تزوجا فلن يعمر زواجهما .

في مجتمعنا نتمسك عموماً بفكرة أننا إذا أحببنا شخصاً ما ويجب أن نتزوجه لا محالة ، على الرغم من أن الحب مطلب أساسي سابق لزواج يدوم إلا أنه لا يضمن أن تكون من تتزوجها مناسبة لك .

اختيار النصف الثاني في الحياة مشابه لاختيار عمل ، فهناك أعمال كثيرة نستطيع القيام بها إلا أن علينا البحث داخل أرواحنا عن العمل المناسب لنا ، نستطيع أن نحب لنعمل أعمالاً كثيرة ولكن علينا في النهاية أن نركز على اختيار واحد، بنفس الطريقة ، قد يكون هناك آلاف الأشخاص الذين نستطيع حبهم إلا أن القليل منهم يصلحوا لأن يكونوا شركاء دائمين في حياتنا ، وعلينا أن نبحث جيداً في أرواحنا لنكتشف الشخص المناسب لنا من تلك المجموعة القليلة .

عندما نحاول إصلاح بعضنا البعض ننتهي بخلق مشاكل ، فإما أن نغير أنفسنا كثيراً لنفي بحاجات شركائنا أو يحاولوا هم كثيرا . لأنجاح الزواج نحتاج أن نشعر بكينونتنا أكثر وليس أقل ، فإذا حاول أحد الشريكين فقط معرفة من هو ليسعد شريكه فلن ينجح ذلك.

مهما تكن درجة حبك لشخص ما فانك لا تستطيع وضع قطعة مربعة في حفرة مستديرة.

---

www.ibtesama.com

في محاولتنا البقاء معاً قد نغوص لولبياً حتى نتوقف أخيراً عن حب بعضنا البعض وفي الحقيقة فقد توقفنا عن حب الوضع الذي آل إليه حالنا. يكمن جزء من مكوثنا في حالة حب في التواصل مع الشخص الذي أصبحنا عليه خلال العلاقة ، وكل علاقة نقيمها تظهر جزءاً من ماهيتنا والشخص المناسب هو الذي يظهر أفضل ما فينا ، وعندما يكون الشريك ليس الشخص المناسب لعلاقة حميمة فأنه / فأنها تظهر أسوأ ما فينا ، وبدلاً من أن نكون محبين أكثر وحكيمين ومتلقين وخلاقين مبدعين فأننا نتوقف عن النمو والتطور .

مما يدعو للسخريه أن يستطيع شخصان يحبان بعضهما البعض إنهاء علاقتهما مع التسامح لدى علمهما أنهما ليسا مناسبين لبعضهما البعض وحسب ، لأنهما يستطيعان أن يكونا صديقين مقربين لبعضهما طالما لا يحاولان ربط بعضهما بعلاقة رومانسية حميمة ويحافظا على تلك العلاقة .

دون الإدراك أنه من المستحيل أحياناً إنجاح علاقة ما ، فقد يبقى أحدهما أو كلاهما عالقان وفي نهاية العلاقة قد يشعر أحدهما أو كلاهما بالذنب لأنه أو لأنهما لم يستطيعا إنجاحها ، لتجنب هذا الذنب قد يبقى أحدها في العلاقة لمدة طويلة بعد أن يدرك أن وقت ذهابه قد حان فقط بعد أن يتفاقم الوضع سوءاً نشعر فعلاً أن علينا فك العلاقة والذهاب لوجود مبررات لذلك .

ولسوء الحظ طالما مكثنا أكثر طالما زادت خيبة أملنا وحتى أننا قد نؤلم بعضنا البعض ، وهكذا سيتراكم مزيد من الذنب الذي علينا معالجته والتخلص منه .

لتجنب الشعور بالذنب على الشخص أن يبقى في العلاقة لمدة طويلة بعد أن يدرك أن وقت ذهابه قد حان .

---

www.ibtesama.com

إن إدراك مقدرة شخصين على حب بعضهما البعض مع أنهما عاجزين عن إنجاح علاقتهما الحميمة هو الأساس لنسيانها دون الشعور بالذنب ونسيانها كذلك مع المسامحة ، بوجود هذه الرؤية يكون لا زال بمقدورنا القول " أحبك ولكنا لسنا مناسبين لبعضنا " نستطيع الفهم أننا بذلنا ما في وسعنا إلا أننا لم نكن مناسبين لبعضنا وأن شريكتنا أيضاً بذلت ما في وسعها . بالحفاظ على قلبنا مفتوحاً بهذه الطريقة ، فأن فرصنا لاختيار شريك مناسب في المرة القادمة سوف تتحسن بشكل كبير .

عندما نبحث عن علاقة جديدة ونحن نشعر أننا لسنا على ما يرام وأننا مذنبين أو غير مناسبين أو فاشلين ، فسوف يكون الأمر أكثر صعوبة علينا لإيجاد الشخص المناسب. من جهة أخرى فأن إنهاء العلاقة مع حبنا لشريكنا السابق ومع إدراكنا انه ليس الشخص المناسب لنا يشير لنا أوتوماتيكياً إلى الاتجاه الصحيح الذي علينا سلوكه لإيجاد شريك مناسب أكثر لنا .

تعطينا مشاعر الذنب اشارة أننا بحاجة إلى شفاء أكثر قبل أن نكون جاهزين للتحرك إلى الأمام .

www.ibtesama.com

-٥-

التعلم من أخطائنا

إحدى الطرق التي يلجأ إليها الرجل لكبت مشاعر خسارته هي لوم شريكته السابقة بكل بساطة ، كان بإمكانه عندما أدرك أن شريكته غير مناسبة له أن يكبت مشاعره الطبيعية بالخسارة أو بنبذها ، وبطردها خارجاً يقول لنفسه كان من الخير أننا أنهينا العلاقة إلا أن هذا التعقل والتبرير ينقص من أهمية أية مشاعر بالخسارة ، ليس لأن ذلك يمنعه من فتح قلبه مرة ثانية فقط بل أيضاً يمنعه من النظر في كيفية إسهامه بالمشاكل أثناء العلاقة التي هي ليست خطأ طرف واحد بأية صورة من الصور ، ليس كافياً أن تقول " تورطت بعلاقة مع الشخص غير المناسب "

يكمن جزء من قدرتك على إيجاد الشريك المناسب في المستقبل في تعلمك من أخطائك خلال العلاقات السابقة .

عندما يجتمع شخصان لا يناسبان بعضهما و يحاولان إقامة علاقة ناجحة بينهما يكشف كل منهما للآخر وبشكل لا يمكن تلافيه أسوأ ما فيه ، من جهة أخرى كونك مع الشخص المناسب لا يمحو كافة المشاكل بشكل سحري .

سواء كنا مع الشخص المناسب أو غير المناسب فأننا نساهم بصنع مشاكلنا ولكي نتأكد من أننا لن نعيد أنماطنا، نحتاج عندما ننهي علاقة ما إلى أن نكون مسؤولين عن الجزء الذي ساهمنا فيه في المشاكل ، ولدى نظرنا إلى الطرق التي ساهمنا فيها بمشاكل علاقاتنا الماضية نستطيع التأكد أننا سنكون أكثر محبة في علاقاتنا المستقبلية .

عندما نتعلم من ماضينا نكون أكثر قدرة على إيجاد ما نريده في المستقبل ، أما لوم شريكنا السابق على كل المشاكل فهو إغفال لفرصة التعلم والتطوير للأفضل وبتلك

www.ibtesama.com

الحالة لن نستمر بارتكاب نفس الأخطاء آلياً بل أيضاً سنظل ننجذب لنفس النوع من الأشخاص .

عندما نتعلم من ماضينا نكون أكثر قدرة على إيجاد ما نريده في المستقبل .

من السهل على الرجل أن ينسى إلا أن النسيان ليس بنفس سهولة التسامح ، عندما يدخل في علاقة جديدة وتظهر نفس المشاكل السابقة التي ظهرت أمامه في علاقته السابقة، فأن الرجل بدلاً من التعامل معها من جديد يميل إلى إظهار قلة الاحتمال قبل التحرك للأمام من المساعد جداً للرجل أن يستكشف ليس أخطاء شريكته السابقة وتقصيرها فحسب بل أخطاءه هو أيضاً ، وبأخذه الوقت لمراجعة سلوكه سيكون مسامحاً وليس مجرد ناسياً لما حدث .

www.ibtesama.com

-٦-

ليس علينا التوقف عن الحب

على الرغم من معرفة الرجل أن شريكته السابقة غير مناسبة له إلا أن ذلك لا يعني أن عليه التوقف عن حبها ، وغالباً ما يشعر الرجل أن عليه أن يتوقف عن حب شريكته ليقول لها مع السلامة و لم يميز أن بإمكانه أن يقول لها : " أنا أحبك وأدرك أننا لسنا مناسبين لبعضنا وسنتفاهم اكثر وننجح كأصدقاء " ، من المؤكد أن حبه لها قد تغير ولكن ليس عليه إغلاق قلبه لكي ينفصل عن علاقة ويتركها .

عندما ننفصل عن علاقة ما ، نحتاج إلى وقت نتذكر فيه الحب الذي تقاسمناه في بداية تلك العلاقة ، وهذا جانب هام جداً من جوانب إعادة ترتيب القلب الكسير .

www.ibtesama.com

-٧-

حب لا يعوض

يميل الرجال إلى اعتبار التحدي حافزاً لهم. عندما نريد شيئاً و لم يكن من السهل الحصول عليه فأننا نرغب فيه بشكل اكبر ، بالنسبة للرجال فأن التحدي يخلق العاطفة ، عندما نريد حب امرأة وننجذب إلى حبها ولا نستطيع الحصول عليه ، عندئذ يمكن أن يزداد لهيب العاطفة بشكل كبير .

عندما تنتهي العلاقة أحياناً يتوق الرجل لحب امرأة توقاً شديداً مبرحاً ولا يستطيع أن يصدق أنها لا تريده وهذا وحده يجعله يريدها أكثر ويشعل عنده ألم فراق لا يمكن احتماله ، وهذا الشعور بالحب الذي لا يمكن تركه أو تعويضه يساعد على إيجاد مشاعر الحزن لديه ، إلا أن هناك مشاعر أخرى عليه استكشافها أيضاً . عندما يعاني الرجل ألم حب لا يعوّض أو يُنسى ، فإن الألم الممض الذي يشعر به الحبيبان اللذان تتقاطع طرقهما ولا يستطيعان الالتقاء واستئناف علاقتهما هو مؤشر واضح على أن لا زال لدى الرجل مشاعر غير مستقرة مترسبة من ماضيه، وهذا الميل إلى عدم قبول الرفض أو تألمه على فقد حبه يبدأ عادة في مرحلة متقدمة من عمره .

إن الألم الممض الذي يشعر به الحبيبان اللذان تتقاطع طرقهما ولا يستطيعان الالتقاء واستئناف علاقتهما هو مؤشر واضح على أن لا زال لدى الرجل مشاعر غير مستقرة مترسبة من ماضيه .

لتحرير نفسه من قبضة ألم الحب الغاضبة ذلك الحب الذي لا يعوّض ، يحتاج الرجل إلى ربط ألمه الحاضر بألم الماضي ، يحتاج إلى البحث في ذاكرته عن أوضاع بدأ فيها المواعدة وقبل ذلك عن وقت شعر فيه بالرفض أو الإهمال بطريقة ما من قبل والدته .

www.ibtesama.com

بالنسبة للرجل غالباً ما تكون عدم قدرته على النسيان مرتبطة بمشاعر غير محلولـــه تتصل بحب والدته وتعاملها معه كطفل ، إذا ما كان قد أجبر على سرعة التخلي عـــن احتياجه لأمه قبل أن يكون مستعداً لذلك ، فأن جزءاً منه لا زال متمسكاً بتلك الحاجة ، قد تكون أمه قد ماتت عندما كان صغيراً ، أو أنه عندما كان صغيراً كان مقرباً جداً من أمه أو إلى فرد ما في العائلة : أخ أو أخت ، بربطه لمشاعره المؤلمة حالياً بمشاعر ماضـــيه يستطيع البدء بتحرير نفسه من قبضتها .

من الطبيعي جداً أن يشعر هذا الرجل أن لا وجود لأي امرأة أخرى تسمو أو حتى تضارع منزلة أمه عنده عندما تركته وأنه لن يجد السعادة أبداً ، تلك هي الأفكار الـــتي تشعل ألم الحب الذي لا يعوَّض ، فإذا تمكنا من اختراق المستقبل وكشف حجبه ومعرفة ما يخبؤه لنا من حب أفضل عندئذٍ لن نكون مترعجين أو محزونين هكذا .

ولما لم يكن باستطاعتنا معرفة المستقبل فسوف نبقى نعاني الألم ، وإذا تعاملنا مـــع حالة من حالات الحب الذي لا يعوَّض من ماضينا ، عندئذٍ سنعرف من فرصة حاضـــرة مواتية أننا سنجد حباً أعظم .

بإصغائنا في حاضرنا إلى مشاعرنا الماضية ، نستطيع تعزيز استكشافنا لألم ماضـــينا بهذه الفكرة المطمئنة .

www.ibtesama.com

-٨-

تحمل مسؤولية التخلي والنسيان

أحياناً لا يستطيع الرجل التحرك إلى الأمام لأنه لم يتول مسؤولية النسيان ، فهو يشعر أن المرأة تركته إلا أنه يتمسك بفكرة أنها مخطئة ، لذا فأن لومه لها بهذه الطريقة يمنعه من التقدم للأمام والشعور أنه أحسن مرة ثانية .

عندما تنتهي علاقة ما بقرار مشترك من الطرفين فهذا نموذجي ولن ينتهي الأمر بأحدهما لأن يشعر بأنه ضحية .

في نقطة ما على الرجل أن يقرر داخل نفسه أنه وشريكته لم يكونا فعلا مناسبين لبعضهما ، ربما كان بإمكانهما إنجاح العلاقة لو كانت الظروف والتوقيت مختلفين ، ومن خلال هذا المنظور الأكثر إيجابية يستطيع التسامح والانفتاح لخلق حياة جديدة رائعة لنفسه .

عندما يشعر الرجل أنه تُرك وأنه لا زال يريد شريكته ، يمكن عند ذلك أن يعلق بسهولة في اللوم وإصدار الأحكام ، وإذا كان لديه أطفال قد يرتكب خطأً جسيماً آخر عندما يعتبر أن الأم أنانية وأنها لا تهتم بأي أحد ، عليه أن يحتفظ بهذه الأفكار لنفسه ولا يطلع عليها أحداً سوى طبيبه المعالج .

علينا كآباء أن نكون حذرين جداً أن لا نصدر أحكاماً قاسية تعسفية أو ننتقد نصفنا الآخر أمام أطفالنا ، ذلك صعب عليهم لأنه يخلق كافة أنواع المشاكل خاصة عندما يضطر الطفل إلى أخذ جانب أحد والديه ضد الآخر .

إذا شعر الرجل بحب شريكته، خاصة إذا لم تكن قد تركته فأنه يعرف ما هو الحب الحقيقي ، وإذا كان يحبها فعلاً عليه حينذاك أن يساندها في عمل ما تراه مناسباً لها ومن الخطأ أن يعاملها كأنها طفل وجزء من أملاكه لأن ذلك ليس حباً وإذا أراد منها فعلاً العودة فالأفضل له أن يتخذ موقف النسيان .

www.ibtesama.com

التعامل مع الرفض :

ليس من الحقيقة في شيء أن نعتبر شخصاً مناسباً لنا ونحن لسنا مناسبين له ، فإذا لم تردنا المرأة ، فهذا يعني بوضوح أنها ليست مناسبة لنا ، وإذا ما اعتقدنا عكس ذلك معناه أن نبقى ضحايا ونستمر في تمسكنا بالألم والخسارة .

لكي ننسى علينا أن نفهم أنها قد تكون أقرب امرأة مناسبة لنا إلا أنها ليست كذلك .

لن يخدمنا قولبة امرأة لا تريدنا ، من هذا المنظور نستطيع أن نرى أن الأفكار التالية متضاربة منطقياً :

- " كنا مناسبين جداً لبعضنا لو أني لم أرتكب ذلك الخطأ "
- " نحن مناسبان جداً لبعضنا لو أنها انتقلت لتعيش معي "
- " كان يجب أن نكون معاً لو أنها لم تقابل ذلك الشخص "
- " ربما نكون مناسبين لبعضنا لو أني التقيت بها في وقت أبكر "
- " ربما نكون مناسبين لبعضنا لو أنها لم ترتبط بغيري "

إذا كانت مناسبة تماماً لك ربما كان عليها أن تسامحك على خطأك وتنتقل لتعيش معك ، ولكنت قابلتها في الوقت المناسب ، و لم يكن عليها أن تقع في حب الرجل الآخر، ولكانت موجودة من أجلك و لم ترتبط بآخر ... الخ .

إذا كان علينا أن نتمسك بفكرة أن شخصاً ما مناسب لنا ، عندئذٍ علينا أن نعرّف معنى " مناسب تماماً " بشكل صحيح خاصة في ما يتصل بكونها متواجدة من أجلنا

من أوهام الافتتان أن نعتقد أن الشخص الذي لا يحبنا ولا يرغب فينا ولا يريدنا مناسباً لنا .

---

www.ibtesama.com

يجب على الرجل لكي ينسى المرأة التي لا تريده ويتخلى عنها ، أن يدرك أنها لا تريده ، لا شك أن هذا الاعتراف مؤلم إلا أنه يساعد الرجل على مواجهة الحقيقة واستيعابها في أن المرأة لا تحبه لدرجة أن تعيش معه ، فهي لا تريد العيش معه ، في الوقت الذي يكون فيه هذا الاعتراف مهما فليس من المساعد التركيز على الأسباب المحددة التي جعلتها لا ترغب فيه ، عند التركيز على الأسباب المحددة لعدم رغبة المرأة في رجل ما قد تقول أنه ليس غنياً بشكل كافٍ أو ذكياً أو مثقفاً أو محنكاً كفاية أوأنه معقدٌ أو أناني أو متهور أو غير حساس أو غير ذلك من الصفات ، كل ذلك مجرد شروط سطحية لأن السبب الحقيقي هو أن الشخص غير مناسب لها ، فإذا كان مناسباً لها فلن تؤثر هذه الأشياء ولن تكون لها أهمية . عند التركيز على هذا النوع من الاشتراطات يستطيع الرجل أن يرد قائلاً : ولكني أستطيع أن أتغير ..... وهذا ما سيقوده إلى الطريق الخطأ .

عملية تكميلية :

إذا أجتمع زوجان في جلسات استشارية عند انتهاء علاقتهما فقد تكون هذه العملية التكميلية مفيدة جداً لهما ، يطلب منها الطبيب المستشار كطريقة يتبعها لمساعدة زوجها السابق على التخطي والنسيان ، أن تردد خلفه الجمل التالية مرات ومرات

وسوف يساعده شعوره بألم خسارته مباشرة على النسيان أخيراً ، ما عليها سوى أن تردد العبارات التالية ببساطة :

- " لا أريد أن أعيش معك "
- " لم أحبك بالقدر الذي ظننت "
- " لست الشريك المناسب لي "
- " أريد أن أعيش مع شخص آخر "
- " سأظل دائماً أحبك لكن ليس ذلك كافياً لأعيش معك "
- " أعرف أنك لست الشخص المناسب لي "

www.ibtesama.com

لدى سماع الرجل هذه العبارات مرات ومرات ستكون لديه الفرصة لنسيان الأمر. بعد قيام الرجل بهذا التمرين على الطبيب أن يطلب من المرأة مغادرة الغرفة وأخذ وقت لاستكشاف أحاسيس الشفاء الأربعة مع شريكها السابق .

ولإكمال التمرين على الرجل أن يقول نفس العبارات لشريكته حتى ولو لم يكن قد وعاها وشعر بها بعد ، لأنه بترديدها تكون لديه فرصة لمعرفة الحقيقة التي ستحرره من القبضة الخيالية لألمه .

إذا لم تكن المرأة متواجدة في غرفة الاستشارة مع زوجها السابق ، يمكن للرجل أن يتبادل الدور مع طبيبه المعالج بحيث يلعب الطبيب دور الزوجة السابق ويردد تعابير الرفض " الصادقة والأمينة " تلك ، بعد ذلك تكون أمام الرجل فرصة الشعور بالمشاعر التي ستظهر عليه كردة فعل ثم التعامل معها .

بعد أخذ الوقت لاستكشاف المشاعر التي ستظهر ، بإمكانه إكمال التمرين بالتشديد على نفس العبارات ثانية .

www.ibtesama.com

- ٩ -

الأخلاء ليسوا كاملين

أحياناً يكون الرجل قادراً على تقديم التزام لأنه يقارن شريكته الجديدة مع امـــرأة خيالية كاملة من صنع أحلامه قد يحب امرأة ما إلا أنه يسأل نفسه إذا كان قد اتخذ القرار الصائب بأن يعيش معها ، يريد أن يتأكد من أنه حصل على أفضل امرأة يمكن الحصول عليها ، ويبدأ بالقلق والظن فيما إذا كانت هناك امرأة أخرى في مكان ما هي أفضل له ، بتوقعه كمال رفيقته لم يعط نفسه الفرصة لإيجاد الحب الحقيقي الدائم .

يلجأ هذا الرجل إلى تقديم التزامات لأنه يتوقع الكمال ، يتخيل أن خليلته كاملة ، بهذا لا يكون لديه منظور واقعي عن العلاقات والناس . الأخلاء رجالاً ونساء ، ليسوا كاملين ولا وجود لشخص كامل إلا بنظره فقط .

الخليل ليس كاملاً وان كان بنظرنا كذلك .

يتم إدراك الرجل أن خليلته هي توأم روحه بعد أخذه وقتاً ليعرفها تماماً ، ومن غير الواقعي أن يتوقع هذا الإدراك حالاً . تأخذ قلوبنا وقتاً لكي تنفتح لغيرنا على مصراعيها ، عندما يكون الشريك مناسبا ينمو الحب وهذا الإدراك لا يأتي من جهة العقل أو تقديره ، أنه معرفة طبيعية .

أرواحنا وليست عقولنا هي التي تتعرف على الشخص المناسب لنـــا ، الـــروح لا تحسب الأشياء أنها تعرف فحسب " أن هذا الشخص مناسب لي " إذا حاولنا معرفة أن هذه المرأة مناسبة أم لا عن طريق سلسلة من الحسابات ، عندئذ نكون قد حكمنا عليها من خلال عقلنا ، من هذا المنظور لن تكون مناسبة أبدا لأن عقلنا سوف يجد فيها قائمة

www.ibtesama.com

طويلة من عدم التناسب والهنّات لذلك لكي نختار خليلة روح ، على روحنا أن تفعل ذلك .

لا نستطيع اختيار خليلة روح مناسبة عن طريق سلسلة من الحسابات .

أما الشيء النموذجي فهو أن علينا استخدام عقولنا لنحسب كيف نستطيع أن نعطي ونتلقى الحب والدعم بأفضل الطرق وأكثرها فاعلية ، كما نجحنا في عملية المواعدة باستخدام عقولنا فسوف تبدأ قلوبنا بالتفتح ، وبقلب منفتح تستطيع روحنا إرشادنا في أن نستمر في مسيرتنا أو ننفصل .

أحياناً عندما تنفتح قلوبنا نكتشف أن شريكنا غير مناسب لنا، كما قلنا سابقاً فأن الحب لا يكفي ، لا يعني مجرد حبنا لشريكتنا أنها مناسبة لنا ، لأن خليلة الروح هي امرأة نشعر من أعماق قلوبنا بأننا نتوق إليها لكي تشاركنا حياتنا ، كما أننا قد نحب شخص ما ولكنا لا نريده أن يشاركنا حياتنا .

www.ibtesama.com

-١٠-

عندما تكون متعجلاً

عندما يكون الرجل في عجلة من أمره قد تفوته الفرصة لكي يحب ، أنه رجل في مهمة ، فاذا لم يعرف بالتأكيد أن امرأة ما هي المناسبة ، ما عليه سوى التحرك للأمام وتركها ، لا يريد أن يتورط أكثر لأنه لا يريد اضاعة الوقت ، والوقت ثمين ، والرجل يفكر أنه بأضاعة وقت طويل جداً في علاقة واحدة فقد يفوت على نفسه الفرصة لأيجاد امرأة مناسبة .

برؤية أعمق في ما يتصل بعملية ايجاد خليله ، يستطيع الرجل أن يستريح ويلأخذ وقتاً كافياً ، فاذا كان يحب امرأة ما ولكنه لا يعرف على وجه التأكيد اذا ما كانت هي المرأة المناسبة فلن يكون يضيع وقته .

باستمرار الرجل في علاقة حتى يعرف على وجه التأكيد أن شريكته مناسبة أو غير مناسبة ، يكون على طريق اعداد نفسه لأيجاد خليله.

اذا أستمر في حب شريكته وأكتشف لاحقاً أنها ليست المناسبة له ، فلن يكون قد أضاع وقتاً لأنه يكون قد أنفق ذلك الوقت بحكمة في فتح قلبه وتطوير قدرته ليعرف ويميز خليلة روحه ، وبأخذه وقتاً كافياً للتأسي على علاقة له أنتهت ، فأن فرصته في ايجاد شريكة جديدة في المرة القادمة تزداد بشكل كبير .

مع أنه قد يكون علق لبعض الوقت فلن يكون قد اضاع الوقت . أن فرصة لبناء بيت سعيد ترتفع كثيراً ، ضرب "بيب روث " الوقت القياسي في طول الوقت والأنتظار لأتخاذ قرار لمالي الا أنه ايضاً صاحب الرقم القياسي في عدد العلاقات ، تمكن من التمسك بالرقم القياسي لأنه كان دائماً يعطي الكثير من نفسه .

www.ibtesama.com

-١١-

تميز الخليله (الزميلة الروحية)

غالباً ما نقلق كثيراً بخصوص اختيار الشريك المناسب ، مع أن كل امرأة فريدة في نوعها وتتمتع بصفاتها الخاصة بها . أن ما يمكننا تلقيه من خلال أية علاقة، له صلة بما يمكننا تقديمه.

اذا استطاع رجل أن يقيم علاقات مع عدة نساء فأن ما يمكن أن يتلقاه من كل امرأة يكون مشابهاً جداً تقريباً لما قد تتلقاه من أي امرأة منهن كل على حده . عندما تميز روحنا خليلتها فلن نعرف أن هذه المرأة أفضل من الأخريات بل يميز واحدة منهن يستطيع أن يعيش معها بالحب طول الحياة .

ما نخرج به من علاقة ما له علاقة كبيرة بما قدمناه ، ولا علاقة له بالشخص الذي قدمناه له .

عندما نتعرف على خليلنا نشعر كما لو أننا وجدنا الشخص الذي سنتقاسم معه حياتنا لأنه اختيار روحنا ، ومع أن تميزنا له يبدو كأنه فعل القدر الا أنه لا زال اختياراً ، ومن قصر النظر الأعتقاد أن هناك شخص واحد فقط مقدر لنا ، لأن هذا النوع من التفكير قد يجعل الأنسان عصبياً بشأن اختياراته .

ومن قصر النظر الأعتقاد أن هناك شخص واحد فقط مقدر لنا.

---

www.ibtesama.com

غالباً ما يرتكب الرجل خطأ اذا ظن أن هناك امرأة واحدة فقط مناسبة له أكثر من كل الأخريات ، لأن ذلك يجعل اتخاذ القرار صعب جداً عليه لسبب بسيط هو عدم وجود مثل تلك المرأة ، قد يكون هناك مئات النساء يصلحن لرجل واحد ويستطيع اختيار واحدة منهن ، غالباً ما يقول لي الرجال " كيف لي أن أختار واحدة ؟ كلهن رائعات وهناك الكثيرات وهن مختلفات جداً " ، للاجابة على هذا السؤال هي أنك لا تقرر عن طريق عقلك ، ما عليك سوى اختيار واحدة تبدو لك أفضل من الجميع واعط العلاقة فرصة ، فاذا نمت العلاقة في ظل الحب الذي قدّ مته خلالها ، يستطيع قلبك أن يتفتح بالكامل وعندما يتفتح القلب تحصل على القدرة اللازمة لتعرف فيما اذا كانت هذه المرأة هي المناسبة لك واذا لم تكن مناسبة فأنك تكون قريباً جداً من ايجاد المرأة المناسبة لك في المرة القادمة .

www.ibtesama.com

- ١٢-

العيش خارج المخيّـــلة

عندما يكون الرجل جاهزاً للبدء ثانيه ، غالباً ما يطارد المرأة التي تطابق " الصورة " التي رسمها في مخيلته فقط . يتحول الرجل حاملاً صورة معينه في عقله عن المرأة النموذجية التي يود الأرتباط بها ، الا أنه يثبت في معظم الأحيان أن المرأة التي تظهر في النهاية هـــي المرأة المثالية له ولا تتطابق أبداً مع الصورة التي يحملها ، انها مفاجأة تامة .

عندما يطارد الرجال النساء اللواتي يتطابقن مع الصورة التي يحملوها فقط فـــأنهم يوجلون فرص ايجاد النساء المناسبات لهم ، غالباً ما يحضر الرجل حفلة ما ويتم صدّه من قبل مختلف النساء ، على أي حال سيتجاهل مشاعر الأنجذاب لديه لأن المرأة التي يراهـــا أمامه لا تبدو بالمظهر الذي يظن أنها يجب أن تكون عليه .

سيتجاهل الرجل مشاعر الانجذاب لديه ما لم تظهر المرأة بصورة محددة يفكر بها .

اذا ما أبعد الرجل الصورة لفترة بسيطة فقط وواعد النساء اللواتي يحس بانجـــذاب اليهن فقد تتوفر له فرصة أفضل ليجد المرأة المناسبة ، وبدلاً من التركيز على مظهر المرأة ، قد يكون من الأفضل له أن يركز على الشعور والأنطباع الذي تتركه تلك المرأة عليه .

لا شك أن الأنجذاب المادي يتلاشى بسرعة كبيرة ، وبامكان العاطفـــة أن تبقـــى وتعمّر فقط عندما يرتكز الأنجذاب على شيء أكبر من مجرد مظهر المرأة المادي الجسدي.

والخليل هو ذلك الشخص الذي نشعر بالانجذاب اليه على أربعة مستويات وهي : الجسدي والعاطفي والعقلي والروحي .

تنجذب الى المرأة جنسياً ، نحن نحبها، نجدها ممتعه مثيرة وتلهمنا أن نظهر أفضل ما لدينا ، ولكي نحيا طويلاً مع الحب وليس لمجرد بضعة اسابيع أو أشهر أو سنوات ، يجب أن تجتمع لدينا كافة المستويات الأربع .

www.ibtesama.com

بامكان العاطفة أن تبقى وتعمر فقط عندما يرتكز الأنجذاب على شيء أكبر من مجرد مظهر المرأة المادي الجسدي .

كنت أشعر بالدهشة والأستغراب عندما تشكو دائماً لي بعض زبوناتي اللواتي يظهرن بغاية الجمال كنجمات السينما أو عارضات الأزياء أن أصدقائهن أو أزواجهن لم يعودوا منجذبين لهن ، اذا لم يكن على علاقة فغالباً جداً ما يكن خائبات الأمل من الرجال الذين يريدوهن ثم يفقدوا أهتمامهم بهن بسرعة ، ليس السبب في ذلك أنهن لسن أهلاً للحب بأية طريقة كانت ، بل لأنهن دخلن في علاقات مع الرجال غير المناسبين المهتمين بالمظهر فقط والمنجذبين الى المستوى الجسدي لا غير ، اذا أردنا أن نكون سعداء وأن نُحب ونُحَب طوال الحياة ، فلا يجب أن يحكم الرجل على الكتاب من غلافه ، لا زال لدى الرجال بعض الصعوبة من هذه الناحية ، فهم لا يستسلمون أو يقطعون الأمل بأن يجدوا المرأة المثالية البارعة الجمال ، ومع ذلك عندما يجدوها يظهر لهم بعض الخلل والتصدعات.

ان التركيز على الجسد كثيراً لن يكون مقنعاً أو كافياً لفترة طويلة ، قد يساعد التحليل التالي الرجل في التخلي عن الصورة التي رسمها خياله :

عندما ينظر الرجل الى امرأة فاتنة ، ما الذي يجعلها رائعة جداً ؟ انها جميلة جداً وحريّة جداً بالنظر اليها والتمتع بمظهرها ، وبسبب ذلك تجعله يشعر بالغبطة فعلاً ، انها تدير رأسه وتجعله يرغب بلمسها وعندما ينجح ذلك تشعر هي بالتحسن والغبطة كثيراً ، اللمس يثير كليهما .

تظهر ردة الفعل هذه أن ما يسعد الرجل هو ما جعلته المرأة يحس ، يجب أن تكون أولى متطلبات الرجل هي كيف تجعله المرأة يشعر عندما ينظر اليها وليس مجرد مظهرها .

أحياناً يتمسك الرجل بخيالاته وأوهامه لنفس السبب الذي سيجعله يتشبث بشريكته السابقة فهو مرتبط ، وكما أسلفنا ، لكي يتخلى الرجل عن ارتباطه عليه أن يأسى على خسارته بالكامل ، فاذا كان الرجل متمسكاً أو مرتبطاً بصورة ما، فأن ذلك يشير وبكل وضوح الى أن هناك شيئاً ما في علاقته السابقة لا زال لاصقاً به و لم ينسه بعد.

www.ibtesama.com

-١٣-

لا نستطيع العيش معهم ولا بدونهم

بعد سلسلة من العلاقات الفاشلة يستسلم بعض الرجال ويوقفوا المحاولة ، يبحثون عن صحبة النساء ولكن عندما تبدأ المشاكل بالظهور يتركوهن ، وبدلاً من التعلم من تجاربهم السابقة فأنهم يلجأوا الى التعميمات السلبية المحدودة ، ليس لدى هؤلاء الرجال مفاهيم ايجابية لادراك الفرق الواضح بين الرجال والنساء ، أنهم يحبون النساء ولكنهم استنتجوا أنهم لن يستطيعوا العيش معهن ، يحبوا أن يقيموا علاقات ولكنهم لا يهتموا بالزواج .

لدى مثل هؤلاء الرجال توقعات غير صحيحة عن الطريقة التي يتوجب على النساء التكيف بها مع الأوضاع وردود أفعالهن حيالها ، عندما لا تستجيب المرأة بالطريقة التي قد يستجيب بها الرجل ، يواجه احباطاً هائلاً ويبدأ بأصدار أحكام عليها ويحاول تغييرها والأحرى به أن يفكر بتغيير مدخله ومنهجه ، يحدث الأحباط بين الرجال والنساء في مجال الأتصال بشكل خاص ، فهي تريد الحديث عندما لا يكون هو راغباً بالحديث ، يريد أن يخلو بنفسه وهي تريد وقتاً للاجتماع به ، تريده أن يستمع لها ، ولكن عندما يتقدم بحل تتجاهل نصيحته ويشعر بعدم تقديرها له ، يحاول جهده ولكن يبدو أن كل ذلك غير كافٍ لها أبداً ، لذا من الصعب جداً على الحب أن ينمو في ظل تناطح الرؤوس الدائم .

عندما يقدم الرجل حلولاً للمرأة قد تصبح حتى أكثر احباطاً .

---

www.ibtesama.com

عندما يستمر الرجل في التعامل مع نفس المواضيع مرة بعد أخرى يحتاج الى النظر الى كيفية مساهمته بالمشاكل بدلاً من الأستنتاج أن هناك شيئاً ما خطأ في النساء ، عندما يعدّل مدخله وطريقة تعامله مع المرأة بعض الشيء يستطيع أن يعيش تماماً مع ما يريده ويأمله من علاقة ودودة؛ بأخذ الوقت اللازم لتعلم الطرق المختلفة التي يتواصل الرجال والنساء من خلالها، ويستطيع الرجل عند ذلك تغيير نمط اتصاله بشريكه .

أحياناً ما يكون هذا الموضوع أعمق مما يفهمه عن الجنس الآخر ، اذا كانت مشاعر الرجل التي نشأت من علاقة سابقة غير محلولة بعد فقد لا يشعر أبداً أن أي امرأة جيدة بشكل كاف، وفي الوقت الذي يبدأ الرجل فيه من الأقتراب من امرأة والشعور بالحب الطبيعي والأخلاص لها ، يظهر جزء متألم من نفسه قائلاً له " قف مكانك ، قمت بخوض ذلك من قبل و لم ينجح وانتهى بك الأمر بالشعور كالأحمق ، هذا مؤلم .... ".

اذا بقي شعور الرجل دون حل فلن يشعر مطلقاً أن امرأة ما قد تكون جيدة بشكل كاف

اذا شعر أي جزء في أعماق الرجل أنه تعرض للألم أو الرفض أو عدم الكفاية فسوف تطفو هذه المشاعر على السطح كلما أقترب من امرأة ، عندما تظهر هذه المشاعر فأنها لا تعرّف عن نفسها كمشاعر من الماضي ، وبدلاً من ذلك قد يشعر الرجل أن هناك شيئاً ما خطأ في شريكته ، عندما يشعر الرجال بعدم الكفاية يبادرون حالاً الى الدفاع عن أنفسهم بلوم الآخرين ، اذا شعر الرجل بعدم قيمته من الصعب عليه تقييم شخص آخر قد يقيّمهُ هو ، وهذا التصرف شبيهاً بنكته " قد لا أنضم الى أي ناد قد يقبلني عضواً فيه ".

عندما تستسلم المرأة بسهوله لمقدمات الرجل ، قد يبدأ بالتساؤل عن مدى ارادته لها ورغبته في اقامة علاقة معها ، بعد ذلك عندما تظهر مواضيع فسوف يواجه مشكله في تقييم العلاقة ومدى قولها في تخطي العقبات .

www.ibtesama.com

-١٤-

" البحث الذي لا ينتهي "

يتصف بعض الرجال بدوام البحث ، ولا يقتنعون بأمرأة واحدة وهم في بحث دائم عن المرأة المناسبة ويعدون الحب باستمرار مفترضين أن هناك في مكان ما امرأة ليست صعبة المنال .

عندما يواجه الرجل التحديات العادية التي عادةً ما تظهر في كل علاقة تقريباً ، يستنتج بسذاجة أنه يقيم مع الشريكة الخطأ ويفترض خطأ أنه مستمر في الحصول على التافهات أو الفاشلات " على ليمون حامض " .

من السذاجة بمكان أن نتوقع دائماً الأنسجام في علاقة ما أو أن نحصل منها على كل ما نريده ، لكل علاقة مد وجزر ، لحظات سعيدة ولحظات غير ذلك ، في العلاقة الجيدة يحاول الطرفين مواجهة التحديات معاً وينتهي بهما الأمر لأن يكونا أقرب من ذي قبل ، وسيتمكنان من النظر الى الماضي ويضحكا على احباطاتهما وخيبات أملهما .

في غياب التوقعات الواقعية للطرق التي تعمل بها العلاقات ، لن يتمكن الرجل في النهاية من استنتاج أنه لم يكن بوسعه عمل شيء لانجاح العلاقة ، وعندما تشتكي شريكته من شيء ما فأنه يستسلم اذا لم يحصل على ردة الفعل التي يريدها من شريكته بعد أن يكون قد عبر عن وجهة نظره ، على الرغم مما يبدو على شريكها من عدم الأهتمام حسب ظنها الا أنه فعلاً لم يكن يعرف ماذا سيفعل ، عندما يحسب الرجل أن بأمكانه حل مشكلة ما ، عندئذٍ سيشعر بالطاقة والحيوية لملاحقتها والبقاء معها حتى يحلها ، ام اذا أستنتج أنه لا يعرف ماذا سيفعل فأنه يستسلم ، مثالاً على ذلك اذا تعطل جهاز الكمبيوتر الذي يملكه فأنه سيقضي ساعات طويلة في اصلاحه ، والفرق بين الكمبيوتر وشريكته أنه يعلم أن من المفروض بالكمبيوتر أن يتعرض لمشاكل فنية وأعطال تقنية ، وسوف يفترض أيضاً أنه بقراءة كتيب الأستعمال اليدوي أو ارشادات استعمال

www.ibtesama.com

الكمبيوتر فسوف يتمكن في النهاية من النجاح في اصلاحه ، وتوقعات كهذه في النجاح تشعل أهتمامه وتمده بالقوة .

مواضيع المرأة وشكاويها :

اذا استنتج رجلاً ما " خطأ " أنه اختار المرأة غير المناسبة له ، عند ذلك سيقل أهتمامه في محاولة حل المشاكل والمواضيع التي ستظهر على السطح ، يدمر الرجل فرصه بايجاد حب دائم عند عدم توقعه ظهور مشاكل وصعوبات في أوقات مختلفة من عمر العلاقة ، هل يفترض الرجل أن يخلو عمله دائماً من أية مشاكل وأن يكون مجرد عمل سهل ممتع ؟ الحياة موازنة بين العمل والحب ومن السذاجة أن نتوقع أن تكون العلاقة غير ذلك .

يدمّر الرجل فرصه بايجاد الحب بتوقعه خلو العلاقة من المشاكل .

بعد اجراء استشارات مع آلاف الرجال والنساء ، توصلت الى استنتاج واضح جداً مفاده أن النساء بصفة عامة يواجهن نفس المشاكل مع الرجال ويثرن معهم نفس المواضيع ، وعندما كن يحدثنني كن يفكرن أن مشاكلهن فريدة في علاقاتهن ومقصورة عليهن فقط ، ولم تكن عندهن فكرة أنني طوال كل أسبوع أسمع نفس القصص .

لا شك أن لكل مشكلة خصوصياتها ومقوماتها الفريدة الا أن هناك أنماطاً ومواضيع وشكاوي وسوء فهم متعددة الأشكال تحدث في كل علاقة حميمة تقريباً ، وبعد قراءتهن لكتابي " الرجال من المريخ والنساء من الزهرة " يقلن لي ،" لا بد أنك كنت مختبأ تحت سريرنا وتسمع مناقشاتنا مع شركائنا " .

وتشعر النساء بالراحة خاصة عندما يعرفن أنهن لسن لوحدهن وأن هناك آخرون يعانون ما يعانين ، كما يُعزى جزء من راحتهن أيضاً الى معرفتهن أنه " اذا كان هناك أناس آخرون يعانون ما أعاني فأنا لست استثناء ".

www.ibtesama.com

يشعر الرجل في بحثه اللامنتهي أنه استثناء بطريقة ما ، وهـذه الرؤيـة الجديـدة يستطيع أخيراً أن يسترخي ، بغض النظر عمن يختار فسوف يحصل بالنهاية على نفـس ردات الفعل التي كان يحصل عليها دائماً في السابق ، أنه لن يجد أبداً امرأة ليست امرأة ، الا أن ذلك لا يعني أن الرجل لا يستطيع الحصول من العلاقة على ما يريد ، بدلاً مـن ذلك فأن العلاقة تعطيه فرصة ايجاد حب حقيقي ، من السهل أن تحب الكمال، والحب الحقيقي هو أن تتعلم حب امرأة بكل ما فيها من هفوات واختلافات .

بغض النظر عن المرأة التي يختارها الرجل فسوف يحصل بالنهاية على نفس أصناف ردود الفعل التي كان يحصل عليها دائماً .

لم يكن الرجل يحصل على" ليمون أو مرارات " كل ما الأمر أنه لم يعرف كيـف يحلّي الليمونه ويعمل منها شراباً حلوا ، لقد استنتج أن لمشاكله علاقة مع اختياره المـرأة غير المناسبة ، بهذا كان مخطئاً ، يستطيع الان أن يشعر بالراحة والعزاء بمعرفته أن مهمـا كانت المرأة التي يجدها فأن عليه دائماً أن يتعامل مع نفس المواضيع ، تأسيساً على أن من المستحيل تلافي مواضيع محددة . يستطيع الرجل أن يميز أن للاحباط الذي مر به علاقـة بالمدخل الذي اتبعه أكثر من علاقته بالمرأة التي اختارها .

كما تستفيد المرأة أيضاً من هذه الرؤية ، مع أن المرأة تميل أكثر الى التميز أن كل العلاقات تنطوي على مشاكل الا أنها دائماً تقاوم ميول الرجل الفريدة ، ودائماً ما تبلغني النساء أنهن بمعرفتهن طرق اختلاف الرجال قد ساعدهن على قبول أزواجهن بدلاً مـن محاولة تغييرهم ، عندما تكون ردة فعل الرجل مختلفة أو عندما يرفض عمل شيء ما قـد تتذكر المرأة عمله ، فأنها غالباً ما تعتبر ذلك مسألة شخصية جداً لـدى فهـم المـرأة وإدراكها أن الرجل مختلف وأنه من المريح تستطيع أن تضحك.

www.ibtesama.com

-١٥-

" التراجـــــــــع "

اذا لم يأخذ الرجل وقتاً للتأسي على خسارته فقد يبعد فرصة الحب دون أن يدرك ذلك ، وعندما يحين الوقت له ليبدأ بالمواعدة فأنه سوف يتوقف عن تقديم التزام ما اذا لم يكن قد أخذ الوقت الكافي ليتخلص من مشاعره السلبية ومسامحة شريكه السابق .

لا شك أن التوقف قليلاً بعد انفصال العلاقة مباشرة هو شيء صحي . قبل البدء بالدخول بعلاقة جديدة ، من المهم للرجل أن يستفيد من أحاسيسه باستقلاله وثقته بنفسه مرة ثانية ، اذا لم يأخذ الوقت الكافي للأمتناع عن تقديم التزامات وعهود ، عند ذلك متى يدخل في علاقة فلا مناص من عدم التزامه بأي عهد يقطعه .

اذا فشل الرجل في اسعاد شريكته في الماضي فلن يبذل جهداً مضاعفاً الآن لأسعادها حتى لا يخاطر بحرق نفسه مرة أخرى ، وسوف يتخذ الموقف الذي يريده لتحبه المرأة كما هو وليس لما يفعله . أنه الآن حريص جداً على عدم اعطاء الكثير من نفسه أو تقديم أية وعود .

هذا النوع من كبح الجماح ليس بذي فائدة للرجل ، فاذا كان على وشك الدخول في علاقة فأن عليه أن يحضر نفسه ويعطي أفضل ما عنده .

مما يساعد الرجل هو شعار " اذا كان العمل يستحق القيام به فاعمله على خير ما يمكنك واذا لم يفعل أفضل ما يستطيع فأنه سوف يخسر .

اذا كان العمل يستحق القيام به فاعمله على خير ما يمكنك .

يفخر الرجل وترتفع معنوياته عندما يشعر بنجاحه في مساعدة الآخرين، واحترامه لنفسه ينبع من تقديمه العون للآخرين ونجاحه في ذلك ، كما أنه ينمو ويزداد من خلال

www.ibtesama.com

اعطائه وعوداً أو بذل ما في جهده للمحافظة عليها ، عندما لم يكن في الماضي يتلقى التقدير على جهوده ، لا يقع الخطأ على نواياه اسعاد الآخرين وتقديم ما في وسعه لمساعدتهم بل في نقص التقدير الذي يتلقاه .

اذا لم يتلق الرجل التقدير الذي يستحق ، عليه أن لا يتراجع عن تقديم العون بل يقدم العون الى من يقدره .

أهم تحدٍ يواجهه الرجل هو نقل قدمه للأمام ومتابعة مسيرته عندما لم تجد جهوده من يقدرها في الماضي ، قد يجرب ثانية الا أنه قد يتردد في تقديم افضل ما لديه لأنه يحاول أن يحمي نفسه بهذا التردد ، واذا ما فشل فسوف يجد بعض الراحة في قوله لنفسه " لقد حاولت فعلاً " وما لا يدركه أنه في تراجعه سينفصل عن قوته ومقدرته الداخليتين .

الرجال يتراجعون والنساء يعطين الكثير:

أثناء مرحلة البدء ثانية ، يميل الرجل الى التراجع وتميل المرأة الى اعطاء الكثير. ما لم تُشفَ القلوب أولاً ، تشعر النساء بحاجة خاصة لأن يكن محبوبات بالشكل الذي هن عليه دون أن يضطررن لعمل ما يستحق هذا الحب ، لا شك أن المرأة تستمتع بعمل أشياء للناس وتلقى التقدير على ما تعمل ، الا أن احساسها بقيمتها يتوقف على أن تكون محل الحب دون أن تضطر لأن تتواجد من أجل الغير ، أولويات المرأة هي أن تحب لذاتها أكثر من أن تحب لما تعمله أولما تقدمه.

عندما تعتمد المرأة كثيراً على حب الناس لها لما تعمله ، فأنها تميل الى الافراط في العطاء .

أولويات المرأة هي أن تحب لذاتها أكثر من أن تحب لما تعمله أو تقدمه.

---

www.ibtesama.com

لا شك أن كلاً من الرجال والنساء يجب أن يحبوا لما هم عليه وليس لما يقدموه الى العلاقة ، الا أن للرجال أيضاً حاجة خاصة ، فهم أولاً يحتاجون أن يحبوا لما عملوه ، فاذا كان الرجل محبوباً لأنه رجل فقط فلن يكون ذلك كافٍ أبداً له ، فهناك شيء ما ناقص، فهو لكي يتلقى الحب بشكل كامل يحتاج الى الشعور بأن الحب الذي تلقاه هو نتيجة لجهوده وانجازاته ، ليس فقط لأنه شخص طيب محبوب .

يشعر الرجل بشكل أفضل عن نفسه عندما تستطيع أفعاله أن تحتضن وترعى حاجات الآخرين ، فاذا لم تكن أفعاله كافية في الماضي ، عند ذلك سوف يتراجع ما لم يشف ذلك الألم ، وما لم يستطيع مسامحة شريكته السابقة سيكون مقتصراً على ما يستطيع تقديمه بحريته مستقبلاً ، وقبل أن يقطع وعداً أو يعطي التزاماً مره أخرى يجب عليه أن يتأكد أنه جاهز للتقدم وليس للتراجع .

www.ibtesama.com

-١٦-

" الكينونة مقابل الفعل "

من السهل على الرجل أن يصبح مشوشاً ويتوقف عن ارادته اسعاد امـرأة ، قـد يطالب بكل جرأة أنه يريد أن يحب لما هو عليه أي كرجل وليس لما يفعل فهو لا يريد أن يكون عبداً لأحد ، يعمل داخل البيت ليصرف على المرأة ويزودها بما تحتاج ، ثم يبـدأ بالشعور أنه مجرد آله عامله تقاس قيمتها بالكم الذي تنتجه ، فهو يريد أن يحب كرجـل ليس لما يعمل ، في الوقت الذي تصدق فيه كل هذه الأفكار العاطفية الا أنها أعراض لألم لم يشف بعد ، أنها ردود فعل رجل لم يقدّر حق التقدير لما يستطيع عمله أو لما فعلـه في الماضي ، لقد أوقف هذا الرجل محاولاته لاسعاد امرأة لأنه يشعر أن جهـوده السـابقة كانت عدماً وصفراً ولا شيء بالمرة و لم يتم الأعتراف بأهميتها ، لذا لِمَ يهتم ثانية ؟

على الرجل بدلاً من أن يتوقف عن عمل أي شيء لاسعاد امرأة أن يتعلم كيـف يكون ناجحاً في اسعادها ، ولتحقيق ذلك فأن أمامه تحدٍ مضاعف ، أولهما أنه يحتاج الى أن يعرف أنه يستطيع بأرادته ارضاء امرأة ولكن ليس الشعور بأنه مسؤول عن سعادتها ، وثانيهما انه يحتاج لاعادة النظر فيما ينجح ولا ينجح ، وبدلاً من الأمتناع كلياً يستطيع وبحكمه أن يمتنع فقط عن انجاز الأعمال التي لن تنجح .

يحتاج الرجل لأن يعرف أنه يستطيع العمل على ارضاء المرأة دون أن يكون مسؤولاً عن سعادتها .

عندما يفرط الرجل بشعوره أنه مسؤول عن سعادة امرأة ، فأنه يشعر بأنه مهزوما وفاشلا عندما لا تكون سعيدة ، والوضع النموذجي لـه هـو ان لا يجـب أن يشـعر بمسؤوليته عن سعادة امرأة لأن الرجل العاقل يدرك أن المرأة هي المسؤولة عن مشاعرها ،

www.ibtesama.com

أنه مسؤول فقط عن الأوقات التعيسة التي لم يقدم بها العون لها ، فاذا أخذ على عاتقه الكثير من المسؤولية فأنه سيشعر أنه ضرب على رأسه بعصا غليظة .

هناك عالم واسع من الفرق بين عمل أفضل ما تستطيع لاسعاد امرأة وبين عمل ما تستطيع ثم بعد ذلك مطالبتها لأن تكون سعيدة حالاً. لكي يفهم المرأة يحتاج الرجل أن يعرف أن الطريق لجعلها سعيدة هو التعاطف معها عندما لا تكون سعيدة . عندما تشعر المرأة بالتعاسة فأن آخر ما تريده هو رجل يحاول حل مشكلاتها ليجعلها تشعر بالرضا ، وبدلاً من تقديم الحل فهي تريد منه أن يشعر بما تشعر لفترة ما ثم فهمه لما تعانيه.

اذا أخذ الرجل على عاتقه الكثير من المسؤولية فأنه سيشعر أنه ضرب على رأسه بعصا غليظة .

بدلاً من عدم تقديمه المساعدة بالمرة ، يحتاج الرجل لأن يعرف أن أفضل طريقة للمساعدة أحياناً هي أن يتواجد قرب المرأة مستعداً للمعاونة ، وهذه الحالة فأن مجرد وجوده يعني لها الشيء الكثير ، بتعمق في فهم الطريقة التي تفكر وتشعر بها النساء يستطيع الرجل فعلاً أن ينجح في علاقته ، كما يستطيع أن يقدم دعمه دون أن يضطر للشعور بالمسؤولية عما تشعر .

يستطيع أن يقدم أقل ويكون أكثر دعماً ومساندة ، عندما يعطي الرجل كثيراً جداً ينتهي به الشعور بمزيد من الأعتماد على ما يكون قد قدمه ، وبأعطائه بقدر معلوم وحساب صحيح ، ليس عله التوقف عن العطاء بل بدلاً من ذلك يعطي ما يستطيع وبالمقابل يحصل على التقدير الذي يحتاج .

www.ibtesama.com

-١٧-

" الأكبر هو الأفضل "

من المفروض أن لا يشعر الرجل أن قيمته تقاس بما ينتج ، ويجب أن لا يكون عبداً لعمله أو أن يشعر بالضغط لينجز حتى يكون محبوباً ، بل يجب عليه أن يعمل وينجز ويقدم لأنه يريد أن يعمل . للضغط الذي يشعر به الرجل علاقة بنفسه أكثر مما له علاقة بامرأة تحب أن تسعد وتبتهج ، قد يشعر أنه لكي يحب ويقدر عليه أن يعمل أكثر مما يستطيع عمله أو يعمله الآن .

في أكثر الحالات عندما يقاوم الرجل تعريف نفسه كمزود فأنه يتوقع الكثير جداً من نفسه وبدلاً من التميز أن ما باستطاعته عمله يستحق أن يحب عليه ، أنه وبشكل خاطئ يخضع لضغط المجتمع الذي يطلب منه أن يعمل أكثر وينجز أكثر ويمتلك أكثر ليكون جديراً بحب امرأة ، ويعلق في الاعتقاد أن الأكبر هو الأفضل .

أثناء الجلسات الاستشارية وجدت باستمرار أن ما يحتاجه الرجال أكثر هو التخلي عن تركيزهم عمل الأشياء الهامة الكبيرة والتركيز أكثر على عمل الأشياء الصغيرة ، وهذا ما ترحب به المرأة لأنها لا تعتمد على عمل الرجال أعمال كبيرة وليس عليه أن يعمل أعمال كبيرة لجعلها سعيدة ،يستطيع احياناً أن يقلل من أعماله الكبيرة ويزيد من أعماله الصغيرة وهذا يغير العلاقة تغييراً كاملاً .

ترحب المرأة بالأشياء الصغيرة التي يعملها الرجل لأنها لا تعتمد على الأشياء الكبيرة.

تحب بعض النساء من الرجال أن يقوموا بعمل أشياء كبيرة ، ولكن عندما تكتشف الأشياء الصغيرة التي يستطيع الرجل أن يزودها بها على شكل موكد ، فأنها تكتشف أهمية

www.ibtesama.com

التعابير الصغيرة الناشئة عن اهتمامه بالعناية بها ومساندتها ، أكثر النساء تعرف ذلك الا أن الرجال هم الذين يظنوا أن عليهم أن يتملكوا أكثر ويعجلوا أكثر وينجزوا أكثر .

ماذا تريد النساء حقاً :

حتى عندما تشتكي المرأة أثناء العلاقة أنها تريد أكثر ، فأنها في الحقيقة تريد اتصالاً وعناية واهتماماً وتفهماً أكبر ، عندما يسمع الرجل أن المرأة مترعجة من الأشياء الصغيرة، فأنه يفترض حالاً وهو مخطئ في ذلك أنها لا تقدر الأشياء الصغيرة التي يعملها ويزودها بها ويستنتج أنه يجب علية القيام بأشياء كبيرة لتكون سعيدة ، عليه أن يجمع نقوداً أكثر أو يخطط لاجازة طويلة أو يشتري بيتاً .... وهكذا .

يفكر الرجل : اذا عملت عملاً جيداً فعلاً أساعد به شخصاً آخر ، فسوف تتغاضى المرأة عن أية أخطاء صغيرة قد ارتكبها كتعبير منها عن تقديرها لما عملت .

عندما يرتبط الرجل بعلاقة مع المرأة فأنه يفترض اذا ما تذمرت من الأشياء الصغيرة انها لا تقدر الأشياء الكبيرة ، ويشعر بضغط كبير ليعمل أشياء كبيرة مما يتسبب في تجاهل الأشياء الصغيرة أكثر فأكثر .

يفترض الرجل أن المرأة اذا ما تذمرت من الأشياء الصغيرة فأنها لا تقدر الأشياء الكبيرة .

عندما تشكو المرأة من الأشياء الصغيرة يكون السبب الحقيقي أن للأشياء الصغيرة عندها نفس أهمية الأشياء الكبيرة ، بدلاً من معارضة واساءة ترجمة هذا الميل الأنثوي يستطيع الرجل أن يستفيد منه جداً ، فاذا اراد اسعاد شريكته وكفايتها ، عليه عند ذلك أن لا يركز على الأشياء والانجازات الكبيرة بل على الأشياء الصغيرة .

www.ibtesama.com

الأشياء الصغيرة مهمة عند النساء بأهمية الأشياء الكبيرة .

اسعاد المرأة أسهل مما يظن كثير من الرجال ، للرجل أن يفهم أن المرأة تحبه وتقدره على الأشياء الصغيرة التي يعملها ، وكونه محل تقدير على الأشياء الصغيرة التي يعملها يمكن فعلاً ان يحرره من ضغط المجتمع لأن يعمل أكثر وينجز أكثر ويكسب أكثر.

فيما يلي بعض الأمثلة من الأشياء الصغيرة التي يستطيع الرجل بها أن يزيد رصيده عند المرأة .

أعمال صغيرة يمكن للرجل أن يسجل بها نقاطاً مهمه لدى المرأة .

- كن رفيقاً حنوناً والمسها عدة مرات في اليوم .
- أصغ باهتمام عندما تتكلم .
- خطط للمستقبل وضع جدولاً لمواعيد رومانسية أو طلعات خارج البيت .
- لا تتوانى عن اطرائها .
- قدم لها زهوراً .
- احمل عنها أشياء .
- ساعدها في مسؤولياتها عندما تكون متعبة .
- اعرض عليها المساعدة دون أن تطلب .
- أكتب لها ملاحظات من وقت لآخر لتترك لك رسالة .
- شجعها أن تأخذ وقتاً لنفسها .

ليست الأشياء الكبيرة هي التي تحافظ على نجاح العلاقة ، بل الصغيرة ، على الرغم من أن الأشياء الكبيرة هي في الغالب التي تسبب الأختلافات بين الزوجين ، الا أن الأداء الناجح للأشياء الصغيرة هو الذي يسمح للمرأة أن تقدم للرجل الحب الذي يحتاجه ليستمر في تقديم أفضل ما لديه لها .

www.ibtesama.com

-١٨-

" خلق التـــــــوازن "

بعد الانفصال أو الطلاق غالباً ما يلجأ الرجل الى الحكم على شريكته السابقة من خلال الطريقة التي اتبعتها للأنفصال . قد تصبح المرأة نشطة أكثر في ترتيب مواعيـــد في الوقت الذي يشعر فيه الرجل بحاجة الى التراجع عن اقامة علاقة ما ، وقد يسبب تصرفها ذاك ألماً له خاصة اذا شعر أنه مرفوض ، قد يساعده فهم أكبر لما تحتاجه المرأة على عدم أخذه اهتماماتها الجديدة بمنظور شخصي .

قد يسيء الرجل ترجمة سلوك المرأة لأن حاجاته بعد الأنفصـــال تختلـــف عـــن أهتماماتها وحاجاتها ، اذا ما كان قد أعطى الكثير من نفسه وشعر بأنه مرفوض رغـــم ذلك ، فقد يفكر الرجل بالأعتزال قليلاً للحفاظ على التوازن في حياته ، باستغلاله لهذا الوقت بالذات قد يستطيع استكشاف مشاعره ويستعيد إحساسه بالاستـ.ـ، والكفايـــة الذاتية والحيوية ، هذا هو الوقت المناسب ليكون وحده ويقضي وقتاً مع أصدقائه وعائلته وليس لأقامة علاقات ملتزمة . بالتراجع بهذه الطريقة يكون قد اتبع الأ..ـوب المناســـب لحياته .

باستغلاله لهذا الوقت بالذات قد يستطيع الرجل استكشاف مشاعره ويستعيد إحساسه بالاستقلال والكفاية الذاتية والحيوية .

في حين أن للمرأة حاجة مختلفة من خلال عملية التحسن ، حيث أنها تجد التوازن بأستعادتها احساساً صحياً بالطمأنينة الذاتية والرشاقة والكياسة والأستقلالية المتبادلة مـــع الغير ، فاذا لم تكن تحصل على ما تحتاجه قد تخرج في اجازة مع أحدى صديقاتها ، وما قد يحكم عليه الرجل بأنه تصرف أناني هو بالذات ما قد تحتاج المرأة عمله ، كما أنـــه

www.ibtesama.com

ليس خطأ من جانبها ان تتصرف كعازبة وتستمتع بعلاقات مع الرجال ، لأن الطمأنينة التي تحصل عليها من حبهم لها تساعدها خلال عملية الشفاء .

غالباً ما تجد المرأة التوازن بالابتعاد عن المسؤوليات والسماح للآخرين بالاعتناء باحتياجاتها ، ومع انه من الجيد لها التمتع باهتمام الرجال الا أن عليها عدم التورط بعلاقة جدية مع واحد منهم لأنها بعلاقة واحدة قد تبتعد عن أخذ وقت مناسب لكي تشعر بحاجاتها وتهتم بتحقيقها ، وأفضل نصيحة أقدمها لها هي مواعدة الكثيرين وعدم إعطاء وعود .

www.ibtesama.com

-١٩-

" اختيار المرأة المناسبة "

احدى الطرق التي يلجأ اليها الرجل الذي يمر بمرحلة النهوض لأبعاد الحب بعيداً عن حياته هي عدم توصله الى قرار ، فهو يواجه صعوبة في اختيار امرأة واحدة ويبدأ بأقامة علاقات متعددة لكنه لا يكمل أية علاقة منها . قد يقوم بمواعدة ثلاث أو أربع نساء بنفس الوقت وعندما يفكر بتقديم التزامات لأي منهن فانه لا يستطيع لأنه يبدأ فجأة بتذكر كل الصفات الحسنة في النساء الآخريات اللواتي يواعدهن .

سيبدو للرجل أن امرأة بعينها جيدة الا أنه بعد ذلك ينتقل لغيرها ، وكلما أقترب من امرأة جديدة سيبدو له أنه يرغب أكثر في المرأة التي واعدها سابقاً فيعود اليها ثم فجأة تظهر في حياته امرأة أخرى تبدو له أفضل ممن هو على علاقة معها الآن ، وهكذا سوف يستمر في التنقل ما بين امراة جديدة وأخرى سابقة .

لا يستطيع تقديم التزام لأن أي من تلك النساء ليست مناسبة له تماماً ، فهو يفكر بكل الصفات الحسنة التي تتمتع بها كل واحدة منهن ويريد امرأة واحدة تتشكل منهن جميعاً ، وتجتمع فيها كل صفاتهن الجيدة ، وكلما ازداد عدد النساء اللواتي يواعدهن كلما أصبحت توقعاته غير واقعية وازدادت صعوبة اتخاذه لقرار محدد ، لا يستطيع هذا الرجل فتح نفسه على تقدير علاقة واحدة وأحترامها بالكامل لأنه لا زال متمسكاً بماضيه .

يفكر الرجل بكل الصفات الحسنة التي تتمتع بها كل واحدة منهن ويريد امرأة واحدة تتشكل منهن جميعاً .

بإمكان الرجل دائماً أن يسيطر بشكل جيد على هذا النمط المحدود عن طريق تغيير طريقة مواعدته ، عندما لا يستطيع الرجل الاستقرار فهو اما يكون لا زال لديه مشاعر

www.ibtesama.com

من الماضي غير مستقرة أو لأنه لديه كثير من العلاقات الجنسية، هكذا ببساطة ، وأحياناً باحتفاظه بعدة علاقات جنسية ، سيكون من المستحيل عليه عملياً تمييز خليله منهن يبقي على علاقتها .

لن تتوافر للرجل خلال ثلاثة شهور مثلاً الشروط الضرورية لتمييز " أ " كخليله اذا كان قد أتصل لتوه جنسياً مع " ب " فاذا أتصل جنسياً مع احداهن بعد أن يكون قد أعطى عهداً لأخرى بالالتزام يكون عهده قد انفسخ آلياً وعليه البدء من جديد .

يحتاج تمييز شقيقة الروح الى توليفة من العزم والأيمان توضح مفهوم الزواج من امرأة واحدة .

من المستحيل على الرجل أن يعرف فعلاً ذلك دون حصر نفسه ضمن علاقة منفردة بواحدة لعدة أشهر يكون خلالها صادقاً مع نفسه ومعها ، وخلال تلك المدة قد تزداد رغبته الجنسية ولكنه بعد أن يكون صادقاً ويكبح جماح نفسه فسوف يستطيع أن يعرف مشاعره ويدرك أن الأخرى غير مناسبة له وعليه أن يلغي كافة ارتباطاته ومواعداته الأخرى.

www.ibtesama.com

-٢٠-

" تعلّم أن تقول وداعاً "

بينما يواجه بعض الرجال صعوبة في الموافقة على اقامة علاقة يواجه البعض الآخر صعوبة في الرفض . بعد خسارة الحب يرتبط الرجل بامرأة ما لكنه بعد أن يعرف أنها ليست المرأة المناسبة له فأن يجد صعوبة في تركها فهي تحبه ولا يود أن يسبب لها ألماً برفضه لها .

لهذا السبب من الشائع جداً أن لا ينجح الزواج الثاني ، فالرجل يشتبك بعلاقة دون مرور أي وقت وتصبح علاقته مع شريكته الجديدة حميمة ثم يتزوجا لأنهما معاً انجرفا تحت تأثير حاجة الرجل المندفعة بأن تكون تلك المرأة له الآن وعليهما أن يتزوجا حالاً ولا يستطيعان الانتظار ، وهذا بحد ذاته خطأ .

عادةً ما يفشل الزواج الثاني لأنه علاقة أقيمت خلال مرحلة نهوض .

عندما يتزوج تبدأ شكوكه بالظهور ويشعر أنه وقع في الشبك ، ويستيقظ من حالة الأفتتان الحالمه ليكتشف أن شريكته ليست امرأة أحلامه وأنه وقع في وضع مؤلم ، ولكي يكون صادقاً مع نفسه فهو يحتاج الى الفرار .

عندما ينفصلان بعد الزواج ، فأن الألم والجرح يكون وللأسف أكثر وأعمق من الألم والأذى الذي يشعر به لو أنها رفضت الزواج به ، فكلّما طال انتظاره ازدادت الحالة صعوبة وألماً ، وكان بامكان الرجل أن يوفر على نفسه وشريكته هذا الألم المضاف لو أنهما لم يتزوجا ، حتى أن الوضع سيكون له أفضل لو لم يقدم التزامات على الفور ، أنه بحاجة لوقت ليكون فيه حراً ويشعر به بذاته ومن ثم مزيد من الوقت ليبدأ مواعدة نساء

www.ibtesama.com

كثيرات ، لأنه بمواعدة نساء كثيرات يهيئ نفسه وبنجاح لايجاد المرأة المناسبة والوقت المناسب .

عندما لا يستطيع الرجل رفض امرأة لأنه يحترم مشاعرها ، فهناك سبب داخلي لديه ، فهذا الميل ينبع من مشاعر ألم غير محلوله داخله ، فاذا كانت امرأة ما قد رفضته وسببت له جراء ذلك ألماً، فإنه ولنفس السبب لا يريد التسبب لغيرها بالألم، وعدم القدرة هذا على انهاء علاقة ما هو اشارة واضحة له على أنه يجب أن يعمل شيئاً لشفاء ألمه قبل أن يدخل في علاقة جديدة ، بالنهاية عندما يسامح شريكته الجديدة التي تسببت له بالجرح سيكون بعد ذلك قادراً على الأنسحاب من علاقته الجديدة دون أن يشعر بالذنب .

كتابة رسالة وداع :

سواءاً أكان هناك شعور بالذنب أم لا ، عليه أن ينسحب من علاقته اذا شعر بضرورة لذلك لأن ذلك الأنسحاب سيكون أفضل هديّه يمكنه أن يقدمها لشريكته التي يخاف عليها ان تجرح . اذا لم يشعر الرجل بالراحة عند انهائه علاقة ما ، يستطيع ان يكتب ما يريد قوله ويقرأ ما كتبه ، بالإمكان تبسيط الأمر بهذا النموذج :

عزيزتي ....

أود منك ان تعلمي أنني أحبك وأهتم بك ، الاّ أني لا أشعر أنني يجب ان أرتبط بعلاقة الآن ، لم أمنح نفسي وقتاً لتخطي آلام علاقتي السابقة ، أدركت أن عليّ أن أواعد كثيراً من النساء قبل أن التزم كما فعلت معك .

من الصعب عليّ قول ذلك لأني لا أريد أن أتسبب لك بأي ألم ، يجب عليّ عمل ذلك من أجل نفسي وأشعر بالحزن لانهاء علاقتنا .

أخشى أني لا أحسن قول هذا وأسبب لك جرحاً فأنا لا أريد أن أجرحك ، أعرف أنك تحبيني ولذا أدرك أن هذا قد يجرحك كثيراً ، انا أسف لأني لم أستطع أن أقدم

www.ibtesama.com

لكِ ما تريدين أو أحميك من هذا الألم ، الا أني أعلم بوضوح أن عليَّ ان أنهـــي هـــذه العلاقة .

أشكرك على الأوقات الجميلة وسأذكر اللحظات الخاصة والحب الذي أقتســـمناه معاً ، انت رائعة وانا واثق أنك ستجدين الشخص المناسب لك .

مع حبي

بعد كتابه هذه الأفكار والمشاعر والنوايا الواضحة باستطاعته قراءتها على شريكته ، وليس من الجيد ارسالها لها بالبريد لأن المحادثة شخصياً مهمة جداً حتى يستطيع الشـــعور بردود افعالها ، ويجب عليه أن يتأكد من أن لا يضعف وعليه أن يتمسك بما قرر من انهاء العلاقة ، وعليه كذلك ان يكون محباً ولكن حازماً .

ستسأل الشريكه " لماذا ؟ " والرد الوحيد على هذا السؤال يمكن أن يكون " أنـــا أحبك الاّ أني أدركت أنك لست المرأة المناسبة لي ، فاذا لم تكوني مناسبة لي فأني اذاً أعلم اني لست الرجل المناسب لك ".

اذا كان قد أنخرط بهذه العلاقة بدافع الشفقة ، عند ذلك ستطلب منه منحها فرصة اخرى أو مزيداً من الوقت ، وقد تعده أنها سوف تتغير أو تطلب منه أن يتغير ، كل ذلك تخريف أو مجرد تحويل لأن السبب الحقيقي لأنهاء علاقة هو نفس السبب الذي خططنـــا للزواج من أجله ، ونعرفه في أعماق قلوبنا فقط ، أما عندما يكون حبنا محررا من اي قيد او شرط فلن تكون هناك اسباب ، والأسباب التي قد نشعر من أجلها أن نكون مع أحد أو لا نكون قد تكون ثانوية بالنسبة لما نشعر به في داخل قلوبنا من ايجاب أو رفض.حتى وان لم يكن هذا الرجل في مرحلة النهوض ، فلا زال يشعر بصعوبة في انهاء علاقة حميمة، واذا تأكد الرجل ان المرأة التي يواعدها ليست مناسبة له ، يستطيع عند ذلك كتابة رسالة لها مثل هذه ثم يقرأها :

www.ibtesama.com

عزيزتي ....

أريدك ان تعلمي أنني احبك واهتم بك كثيراً ، وأكتب لك هذه الرسالة لأنه من الصعب عليّ أن أقول لك هذه الكلمات شخصياً ، لا أريد أن أجرحك فأنت انسانه مميزة تستحقين الأعجاب والحب. أدركت ، على الرغم من أني أحبك كثيراً ، أنك لست المرأة المناسبة لي وأريد الأنفصال .

أسف اذا جرحك تصرفي هذا كثيراً ، أريدك ان تكوني سعيدة وأن تجاب كل رغباتك وادرك حالياً اني لست الرجل المناسب لعمل ذلك ، آمل أن تجدي الحب الذي تستحقيه وسأتركك لأجد المرأة المناسبة لي .

كان الوقت الذي أمضيته معك خاصاً ومميزاً جداً وسأظل أذكره .

المحب .....

لا شك أن الأنفصال مؤلم جداً لبعض الرجال ، ولدى تغلبهم على هذه الصعوبة سيتمكنون من مسامحة كافة النساء اللواتي رفضنهم في الماضي ، ان مجرد رفضنا للعلاقة التي ثبت بوضوح أنها ليست مناسبة لنا هي تحضير قوي للقدرة على ايجاد ومعرفة الشخص المناسب لنا في المستقبل ومعرفته معرفة دقيقة.

www.ibtesama.com

-٢١-

" الميول المدمرة للذات "

عندما لا يتمكن الرجل من الشعور بمشاعر خسارته وشفائها فقد يقع أسيراً لميول تدمير الذات ، فيميل الى جرح نفسه بالقدر الذي لن يتمكن فيه من التعامل بشكل بنّاء مع شعوره بالأذى ، قد يقع أسير مواد الأدمان ، وقد يهرب ويبدا حياة جديدة ، وقد يخاطر بنفسه وقد يلقي بقوى حياته جانبا وقد يصل به الأمر الى انهاء حياته .

عندما يفقد السيطرة ، تستمر حياته بالتردي حتى يصل الى الحضيض ويطلب العون .

سوف لن يصل الرجل الى طلب المساندة دون فهم واضح لطريقة بديلة للتعامل مع ألمه ، وفي النهاية عندما تسوء حياته أكثر وأكثر قد يدرك انه لا يستطيع مساعدة نفسه لوحده . يعتقد الكثيرون أن الرجل ما لم يصل الى الدرك الأسفل فلن يتحسن ، يجب ان لا يكون الأمر على هذا النحو ، فاذا كان أمام الرجل خيار فلا حاجة لديه لأن يصل الى الحضيض ، والرجل المحتاج يستطيع استخدام قواه العقلية ليعرف قيمة الدعم وكيف يحصل عليه ، ذلك عندما يفهم عملية الشفاء.

عندما يعرف الرجل أن لديه الخيار فلا حاجة به لأن يصل الى الحضيض .

حتى عندما يبدأ وحده في التدرب على عملية الشفاء المذكوره في هذا الكتاب فسوف يتحسن ، ولدى بدء تفتح قلبه ثانية فسوف يبدأ تقدير قيمة الأشتراك بمجموعة مساندة أيضاً ، عليه أن يدرك ان السبب بشعوره بميول دمار الذات هو أن لديه بعض المشاعر المكبوتة وبدون مساعدة الغير من المستحيل تقريباً أن يشفى بالكامل .

www.ibtesama.com

التدخُّل :

عندما يقع شخص نحبّه في قبضة ميول تدمير الذات ، فـأن هنـاك الكـثير مـن المستشارين الخبراء الذين يستطيعون المساعدة بتدخلهم حتى لو لم يخرج للبحث عنـهم ، مع أن الرجل يجب أن يكون مسؤولاً عن رعاية نفسه الا أن تدخل الأسرة والأصـدقاء لمساعدة هذا الشخص للتغلب على ميول تدمير الذات قد تحدث فرقاً كبيراً .

قد لا يكون مناسباً أن نلقي عليه محاضرات بما يجب وما لا يجب عليه عمله لكـن من المناسب لهم أن يعرّفوه أن تصرفه قد يؤثر عليهم ويسيء لهم ، أنـه أيضـاً الوقـت المناسب لأفراد الأسرة أن يقوموا بتمارين " الشعور بالأفضل" وأن يقرأوا بصوت عـال رسائلهم التي تعبر عن مشاعرهم بالغضب والحزن والخوف والأسف والحـب والـتفهم والرغبة والثقة ويدعوه ليعرف كيف يشعروا دون ان يملوا عليه ماذا يفعل ، وهـذا ممـا يساعده ويقويه جداً على الشفاء .

ليس من المناسب عند التدخل أن نملي على الشخص ماذا عليه أن يفعل لكن من المساعد أن نشاركه مشاعره .

بسماعه للمشاعر الصادقة الصادرة عن الناس الذين يؤلمهم، سيجد القـوة لعمـل التغييرات التي يحتاج عملها ، اذا ظن أنه لا يوجد من سيتأثر من رفضه ، فسوف يكـون من السهل أن ينحدر الى مهاوي اليأس ، دائماً ما يلهم الرجال لأداء العمل المناسب اذا ما أحتاج الآخرون اليهم ، لدى سماع الرجل مشاعر الآخرين يمكنه أن يجمع قوته ويتخطى محنته ، ومع انه قد لا يحب ذلك الا انه فيما بعد سيشكر أصدقائه وافراد عائلتـه علـى مساندتهم له .

https://jadidpdf.com

شفاء ماضيه :

تمتد ميول تدمير الذات الى الحد الذي يميل فيه الرجل الى كبت مشاعر معينه ، اذا ما أظهر الرجال أو النساء ميولاً تدمر الذات ، من المهم لهم أن يعلموا انهم لن يتحسنوا لوحدهم ، وحالتهم تستدعي مساعدة ودعماً خارجيين ، وإذا ما أدت أوضاع خارجية تعود الى طفولته الى كبت شعوره ، اذن يلزمه مساعدة خارجية لفتحه على مشاعره وهذا يستدعي أكثر ما يستدعي وجود مستشار أو مجموعة دعم لمساعدته .

تتسبب المشاعر المكبوتة في خلق ميول تدمير الذات .

اذا ما كان قد نشأ في بيئة تلحأ للعقاب ، سيكون ميالاً لتدمير الذات بشكل خاص، فعندما يظهر عليه الخزي من الفشل فانه يعاقب نفسه لكي يتحرر أخيراً من ميله للعقاب، يحتاج أن يتذكر الأوقات التي لا زالت عالقة من ذلك الماضي من حياته ، عند ذلك يستطيع كسر هذا النمط والتحرر منه .

الهرب عن طريق الكحول وا لمخدرات :

لكي يجعل الحياة محتمله له قد يلجأ الرجل الى الهرب من اله عن طريق شرب الكحول أو تعاطي المخدرات بشكل مبالغ فيه ، فاذا كان متبعاً لنمط من الشرب أو تعاطي المخدرات فمن الصعب ان يقاوم تلك العادة خلال فترة الشفاء المتأزمة أصلاً ، وبأيجاد حالة عقلية معدّله يستطيع تجنب مشاعره الحقيقية ، ومن شأن مواد تعديل العقل أن تبلد أحاسيسنا المؤلمة مؤقتاً الا أنها تحجر على العقل وتفرض عليه بالقوة حالة من الأعتماد على الغير . أكثر الفترات التي نكون فيها معرضين لتعاطي مواد الادمان هي الفترة التي تعقب الخسارة مباشرة ، عندما يكون قلبنا متألماً فأن جسمنا يكون متألماً ، ولكي يتاقلم مع الألم يبدأ الجسم بأفراز مادة الأندروفين الطبيعية ليسكن الألم .

www.ibtesama.com

من شأن عمليات التأسي الموصوفة في هذا الكتاب أن تحفّز الأنتاج الطبيعي لمادة الأندروفين المخففة للألم .

كذلك من شأن الكحول والمخدرات تحفيز الجسم على أنتاج الأندروفين المسكنه للألم إلا أن مشكلة مواد التحفيز الخارجية هي أن الجسم يتوقف عن إنتاج الأنـــدروفين بنفسه ، عندما نحلّق في الأعالي أو نكون تحت تأثير تلك المواد نعرض الجسم الى تباريح ألم توقف التعاطي وهذا شيء مؤلم جداً لأن الجسم يكون قد توقف عن توليد المواد الطبيعية التي تشعرنا بالتحسن والتي تسمح لقلوبنا وعقولنا بالتفتح ونكون بسلام .

بتجنب مواد الإدمان سيكون الإنسان مضطراً لمواجهة ألمه الا ان هذا الألم ســوف يكون قليلاً جداً إذا ما قورن بالألم الجسدي والعاطفي المبرح الناشئ عن الانقطاع عــن تعاطي المخدرات .

عند تسجيل المدمن نفسه في برنامج من برامج الشفاء من المخدرات أو مجموعــة محاربة السموم والمخدرات سوف تتوفر له الفرصة التي يحتاجهــا قبــل أن يتــردى إلى الحضيض .

هروب الرجل في سيارته :

قد يشعر الرجل بتبلّــد هائل في أحاسيسه أو أن حياته مقفرة عندما يفقد شعوره بعواطفه ، ولكي يشعر بخيبات أمله ثانيه قد يشعر برغبة ملحة في الخروج والهرب ؛ قــد يستقل سيارته ويخرج لمجرد مشاهدة غروب الشمس ، في حالته تلك لن تكون لديه فكرة إلى أين يتوجه ، كل ما يعرفه أنه يريد الهروب .

يشعره قيادته لسيارته والخروج بها كما لو أنه ترك ألمه ومشاكله خلفــه وســوف يكتشف في النهاية أن مشاكله ترافقه كظله فهي لا تفارقه أو تختفي من حياته عندما يترك

www.ibtesama.com

بلده أو يغير مكان تواجده . على الرغم من أنه يجد الراحة ، الا أنه يجب أن يكون حذراً من أن لا يحرق الجسور أو يبتعد عن المساندة القيمه التي يقدمها له أصدقائه وعائلته .

مشاعرنا العالقة غير المحلوله تصاحبنا كظلنا ولا تفارقنا عندما نغادر مدينتنا

طالما يجب عليه أن يقود سيارته بأمان فهذا عظيم ، لكن بدلاً من قيادة السيارة والبقاء بعيدا عليه اخيراً أن يعود ، لكي يشفي قلبه فهو يحتاج الى مواجه مشاعره وليس الهرب ، أما تركه لمن يحبهم وفراقه لهم فهذا ميل آخر من ميول تدمير الذات .

يهرب الرجل لأنه يشعر بعدم قيمته أو جدارته للمسانده ، أما بمواجهته لأصدقائه فسوف يتعلم واحداً من أهم دروس الشفاء الرائعة التي لا تقدر بثمن في حياته كلها ، سوف يتفاجأ بأنه موضع حب حتى عندما يشعر أنه ليس أهلاً للحب أبداً.

المخاطرة بحياته :

أحياناً عندما يكبت الرجل مشاعره فأن الطريقة الوحيدة التي تشعره أنه حي بنظره، هي أن يخاطر بحياته أو أن يكون متهوراً بطريقة ما ، بعد الخسارة قد يذهب الى سباق سيارات أو تسلق الجبال ، وطالما يبقى سالماً بشكل معقول فلا بأس من المخاطرة والناس تقوم بذلك كل يوم ، لا بأس بخروجه الى البريه وبتسلقه جبل فهذا جيد من ناحية أنه يساعده بالشعور بمزيد من الاستقلالية والحيوية ثانية .

عندما يخاطر الرجل بحياته بعمل شيء ما فأن ذلك يجبره أن يركز كل طاقاته بطريقة تحافظ على بقائه ، وعندما يكون مهتماً بمواضيع تتصل بالحياة والموت فانه ينفصل ولو مؤقتاً عن حاجته الى أن يُحب أو يُحَب ، ويصبح ألم فقده للحب ليس بتلك الأهمية مقارنة بفقده لحياته ، ولكي يبقى حياً عليه ان يبقي عقله مركزاً بالكامل على اللحظة التي يعيشها وخلال ذلك الوقت يشعر بانتعاش وبهجة كونه متصلاً بمشاعره بالكامل .

www.ibtesama.com

يكبت ألم فقدان الحب آلياً عندما نواجه الخطر .

مع أن هذا هرب ايجابي الا أنه لا يشفي مشاعره الجريحة ولا يصحح ميله الى كبت مشاعره ، عيشنا في اللحظة يحررنا مؤقتاً من الماضي الا انه لا يشفيه ، وما لم نكـــن في خطر فسوف تظهر مشاعرنا غير المحلولة لكي تشفى ، وقبل اندفاعه في مغامرة خطره فأنه يحتاج الى سبر غور مشاعره .

غالباً ما يتساءل الناس لم يركز العلاج كثيراً على مواضيع الماضي اذا كان هدفها الحقيقي هو اللحظة الحالية . ان النظر الى الماضي هام لأن تجارب الماضي غير المكتمله هي التي تجرنا الى اللحظة الحالية ، وعندما نأخذ وقتاً لسماع ماضينا فهذا لا يعني أنها تغزو الحاضر أو تتطفل عليه ، والشيء النوذجي هو أن تكون حاضراً في اللحظة لتشعر بالحياة وتكون على اتصال بمشاعرك دون أن تكون في خطر .

فقدان طاقة حياته :

عندما يكون قلب الإنسان مغلقاً قد يصبح مهووس جنسياً بنساء لا يكون لهن اي شعور عاطفي ، وتسعى الطاقة المنحبسه في قلبه الى الإفراج عنها من خلال مخرج هـــو الجنس الذي يسمح له بالشعور ثانية . يستطيع الرجل تخفيض التوتر العاطفي الذي يشعر به عن طريق لفراغ طاقته الجنسية ، وبوجود الحوافز الجنسية الكثيرة سيتمكن الرجل من تفريغ طاقته مؤقتاً الا أنه لن يشعر بالتحسن بعد ذلك لأنه جنس دون حب ، ينجـــذب الرجل اليه مع البغايا وبائعات الجسد . في غياب علاقة حميمـــة أنصـــح بحمـــام بـــارد وبالتمارين الرياضية والأكل وحضور الدروس والأفلام غير الجنسية فهي مفيدة لتجنـــب المثيرات الجنسية الكثيرة .

www.ibtesama.com

الانتحار :

أقصى درجة من درجات الميل الى تدمير الذات هو محاولة الانتحار ، في الوقت الذي تحاول فيه النساء الانتحار بنسبة أكثر من الرجال الا ان نسبة النجاح فيه حقيقة هي أعلى عند الرجال . يفكر الرجل بالانتحار عندما تصبح الحياة عنده لا تطاق ، وفي الحقيقة فأن الخجل والعار مصحوباً بالفشل هو ما يدفعه الى الموت ، فهو يفضل الموت على مواجهة أصدقائه وعائلته والاعتراف بعدم كفايته وأهليته ، وهو أيضاً لا يقدّر قبول دعمهم حق التقدير لأنه يشعر أنه ليس أهلاً لذلك ولا يستحقه ، قد يقتل الرجل نفسه لأنه لا يعرف شيئاً آخر يفعله ، فاذا كان لا يستطيع حفظ ماء وجهه ، يجب عليه أن يموت .

أما عندما تلجأ النساء الى الانتحار ، يكون ألم عدم حصولهن على ما يردن أعظم بكثير مما يحتملن ، إضافة الى أنهن لا يعرفن شيئاً آخر يفعلنه، وغالباً ما تخبر المرأة غيرها بنيتها للانتحار كطريقة تلجأ اليها للتعبير عن حاجتها للمساعدة .

لحفظ ماء وجهه بعد خزي الفشل ، فقد يشعر الرجل أن عليه أن يموت .

عندما ينتحر الرجل فأن ذلك يعود الى أنه لا يعرف ماذا سيفعل غير ذلك ولأنه يؤمن أن وجوده سيزيد الوضع سوءاً بالنسبة للآخرين ، أنه يفضل الموت على مواجهة تداعيات الفشل وما يتبعه ، انه لا يستطيع تحمل فكرة خيبة أمل أولئك الذين يحبهم . عندما يبدأ بالتفكير أنه ببقائه حياً سيجعل الأمور أسوأ بكثير وقتله نفسه يصبح طريقة يستطيع من خلالها حل المشكلة التي أوجدها .

هناك سبب عام للانتحار ينطبق على الرجال والنساء معاً هو رغبتهم في الموت لوقف شعورهم بالألم وتركه خلفهم .

www.ibtesama.com

ما يختفي تحت الأندفاع الى الموت هو حقاً الرغبة في التخلص من الألم والشعور بالسعادة ثانية وايجاد السلام والسكينة .

هناك طريقة لتغيير الميل نحو الانتحار ، هي التسليم بشعور " أريد ان أمـوت " ثم الذهاب أبعد من ذلك وأعمق وأسأل " لماذا أريد ان أموت ؟ " والجواب سيأتي دائمـاً توكيداً للحياة حيث يأتي على ما يشبه " أريد أن أتحرر من الألم ، أريد ايقاف ألمي وألم غيري ، أريد أن أترك كل ذلك خلفي ، أريد أن اكون حراً ، أريد راحة البال ، أريد أن أحيا " .

بعد أن تتواصل مع هذه النوايا الايجابية المخبئة خلف نزعتنـا للمـوت ، يبـدأ الشخص ممارسة احاسيس الشفاء الأربعة ، وباتصالنا برغبتنا في الحياة من السهل بعدها الاتصال بمشاعر الغضب والحزن والخوف والأسف . في الوقت الذي يمكنك فيه فعـل ذلك ، وحتى تبرع فيه ، من الجيد أن تستثمر مستشاراً ليشاركك هذه المشاعر.

www.ibtesama.com

-٢٢-

" القـــــــدرة على العطاء "

بعد فقد الحب يجد الرجل نفسه بمواجه كافة أنواع مشاعر عدم الطمأنينة والأمان، ومع أنه قد يكون واثقاً جداً من عمله الا أنه من الطبيعي جداً أن يواجه الخوف عنـدما يجد نفسه وجهاً لوجه أمام وجوب المواعدة مرة أخرى ، بغض النظر عما سوف تنتهي به هذه العلاقة الا أن بدء المواعدة ثانية شيء مربك ومخيف .

عندما يتجاوز الرجل سن الأربعين عاماً فقد يشعر بـالخرف والارتبـاك وعـدم البراعة، واذا لم يمر وقت طويل على زواجه قد لا يعرف من أين يبدأ أو أيـن سـيقابل الناس ، لقد تغيرت عادات المواعدة بشكل دراماتيكي ، وللنساء اليوم احتياجات جديدة وتوقعات مختلفة وقد يأخذ الرجل وقتاً للعثور على ثقته بنفسه ويتوائم مع عملية المواعدة.

تغيرت عادات المواعدة بشكل أساسي وأصبحت الأن أكثر تعقيداً من ذي قبل .

لأنه يقوم بعمل لنفسه بدون عجلة من أن يقيم علاقة ملتزمة أثناء فترة لهوضـه ، سيتمكن الرجل تدريجياً من ايجاد موطئ قدم سهل له ، وبالنهاية سيطوّر ثقة داخلية فيه وإحساسا بقوته وقدرته على العطاء .

عندما يشعر الرجل أن لديه القدرة على اكتساح المرأة وتحقيق نصر ساحق عليهـا فسوف يحقق نجاحاً كاملاً في ايجاد المرأة المناسبة له .

وبعـــد ذلك ...

مواجهة مفترق في الطريق :

عندما يبدأ كل من الرجل والمرأة حياتهما من جديد بعد الخسارة ، فأنهما يقفـان على مفترق طرق ، أحد تلك الطرق يقود للأعلى الى الضياء والحب والأمـن ، فيمـا ينحدر الطريق الآخر الى الظلمة واليأس والفراغ . الطريق الأول يبدأ صعباً ويتطلـب الشعور بألمنا وتعلم طرقاً جديدة للارتباط ويتطلب كذلك تحدي أنفسـنا لأن نكـون

www.ibtesama.com

بأفضل حال نستطيعه ، أما الطريق الثاني فهو الأسهل الا أنه ينتهي لأن يكـون أكثـر صعوبة وإيلاما أنه يعد بالراحة الا أنه لا يشفي قلوبنا ولا يعيدنا الى بيوتنا .

بتحملك مخاطر الحب ثانية لن تكون أقوى فقط ولكن أكثر حباً أيضاً ، وبسموك الى تحدي شفاء قلبك ستقدم لإيجاد حباً أعظم ، وبقلب مليء بالحب ستعبّر عن أعلـى إمكانياتك بنفس الوقت الذي تفي فيه بأعمق أهداف روحك : أن تُحِب وتُحَب .

لست الوحيد المستفيد من هذه النعمة فأطفالك يسـتفيدون أيضـاً ، وطالمـا أن والديهم يتألمان فأن جزءاً منهم يتألم ، يتساءل الآباء دائماً مادا يسـتطيعون أن يعملـوا لأطفالهم ، وأعظم هدية يمكنهما أن يقدماها لأطفالهم هي ان يكونـا مثـالاً للحـب والمواساة. في الوقت الذي تشفي فيه قلبك ، يترعرع أطفالك في الحب أوتماتيكيـاً ، وفي الوقت الذي تتخلص فيه من ألمك فأن ذلك يخفف حملهم أيضاً .

أما الألم الذي لا تشفيه فستركه خلفك ليحمله أطفالك ، وعندما يصبح حملـك ثقيلاً وتشعر أنك على وشك الاستسلام ، تذكر أنك تحمل ثقل حملك تخفيفاً عنـهم ، فأنت لا تساعد نفسك فقط ، بل تبعد أطفالك عن طريـق الألم وتنقلـهم الى الأمـن والطمأنينة ودفء الحب .

بأخذك الوقت لقراءة هذا الكتاب ، فقد عبرت عن التزامك باكمال عملية شفائك والعودة الى قلبك ، قد يكون هو اكثر الأوقات ايلاماً طوال حياتك كلها ، فسوف تنظر للخلف وتكون شاكراً للنعم التي أتي بها شفاؤك ، ومن خلال شفاء قلبك الكسير ستكون أقوى من أي وقت مضى ، سيمر هذا الألم وستعيش حياة جديدة ملؤها الحـب الرائـع والتفهم والعطف بأبعد ما كنت تتصور .

حتى وأن مر كثير من السنوات منذ خسارتك فلن يكون الوقت قد فـات علـى عودتك وشفاء قلبك ومن ثم التقدم للأمام لايجاد الحب الحقيقي الدائم ، واذا كنت قـد ارتكبت بعض الأخطاء التي ذكرتها في كتابي هذا ، فيوف تكون لديك فرصة لايجاد الحب مرة ثانية .

www.ibtesama.com

تعلُّم التجاوز والنسيان :

مر على زواج ريتشارد ثلاثة وعشرون عاماً قبل طلاقه ، كان تزوج وهو صغير السن وأدرك بعد ثلاثة وعشرون عاماً أنه كان يعيش مع المرأة غير المناسبة له ، بدلاً من اخذ الوقت الكافي لشفاء قلبه، واصل البدء بعلاقات كثيرة وارتكب تقريباً كافة الأخطاء التي ذكرها في هذا الكتاب .

كلما كان على وشك الالتزام مع امرأة ، كان يتراجع فجأة ويتواعد مع امرأة أخرى ، بعد ثلاث سنوات ارتبط خلالها مع ست نساء بعلاقات حميمة ، لم يستطع عقد العزم على الألتزام ، وكانت كل واحده من النساء اللواتي عرفهن تتمتع ببعض الصفات التي كان يأمل أن يجدها ، وبدلاً من اختيار واحدة منهن فكر حتى بطرح فكرة الارتباط بعلاقة ما جانباً.

بعد أن اشترك في مناقشات الجماعة المفتوحة ضمن مؤسسة المريخ والزهرة ، تمكن ريتشارد من البدء ثانية ولكن بنجاح أكبر هذه المرة ، أدرك أن لا يستطيع تناسي علاقاته الجديدة لأنه لم ينس زوجته بعد ، وبعد أن عالج احاسيسه غير المحلولة تجاه شريكته السابقة ، تمكن من تغيير خبرته في المواعدة وبإكمال زواجه ، تمكن أخيراً من إكمال علاقاته الأخرى أيضاً .

إيجاد التسامح :

تعرضت لوسي للخيانه اثناء زواجها ، حيث وقع زوجها في حب سكرتيرته وتركها ، الهارت الزوجه ؛ ولتعيد بناء ثقتها بنفسها لجأت الى مواعدة الكثيرين من هنا وهناك ، ومع انها شعرت بتحسن وانها محل الإعجاب الا أن ذلك لم يكن كافياً لأنها لا زالت تحت تأثير مشاعر غير محلوله تتعلق بزواجها و لم تعرف كيف تصرف ألمها وتشفي جرحها .

قررت في النهاية أن تركز على عملها وأطفالها وأن لا تعير العلاقات أي اهتمام ، بعد تسع سنوات كانت مكتفية بشكل معقول لكن كان ينقصها شيء ما .

www.ibtesama.com

جديد بدف®
jadidpdf.com

بعد اشتراكها في برنامج من برامج المريخ / الزهرة ، اكتشفت انها لا زالت تتمسك بمشاعر ألم غير محلوله ، ولدى تعلمها الشعور بأحاسيس الشفاء الأربعة تمكنت من ايجاد التسامح والشعور برغبة صحية بالدخول في علاقة حميمة .

مع أن لوسي ظنت أنها لن تجد الحب مرة أخرى وأدركت أن أمامها فرصة لـذلك بعد أن أخذت الوقت الكافي لشفاء قلبها . أخذ هذا التغيير في الموقف منها ستة شـهور قابلت رجلاً تبين فيما بعد أنه الرجل المناسب تماماً لها ، وبشفاء قلبها تمكنت من البـدء ثانية ووجدت الحب الدائم .

اختيار الحب مرة أخرى :

بعد أن تسلحت بالرؤى البسيطة المبثوته في هذا الكتاب ، لديك الآن فرصة النجاح في أي طريق سلكت ، لديك خريطة تقودك في رحلتك ، آمل أن يساعدك هذا الكتاب كمعلم عاقل في ايجاد الأجوبة التي تطلبها ، وكأي صديق طيب آمل أن يكـون رفيـق سفرك ، وكملاك من السماء أرجو أن يمنحك السلوى والعزاء في الأوقات التي تكـون فيها بأشد الحاجة اليهما وأن يذكرك بأن هناك من يحبك وانك لـك تنسـى أبـداً وأن صلواتك قد أجيبت .

في طريق عودتك لبيتك ، ستجد المساندة التي تحتاجها لتواصل خلق الفرص ، تذكّر عند أي مفترق طرق لدى اختيارك شفاء قلبك أنك تعيد حب الله إلى هذا العالم ، تذكر أن تحب ليس من أجل نفسك فقط بل من أجل أطفالك وأصدقائك وحتى للعالم ، تذكر دائماً أن هناك من يحتاج الى حبك .

أشكرك على سماحك لي بمشاركتك رحلتك وشكراً لك لسماحك لي إحداث فرق في حياتك.

النـــــــهايـــة

www.ibtesama.com

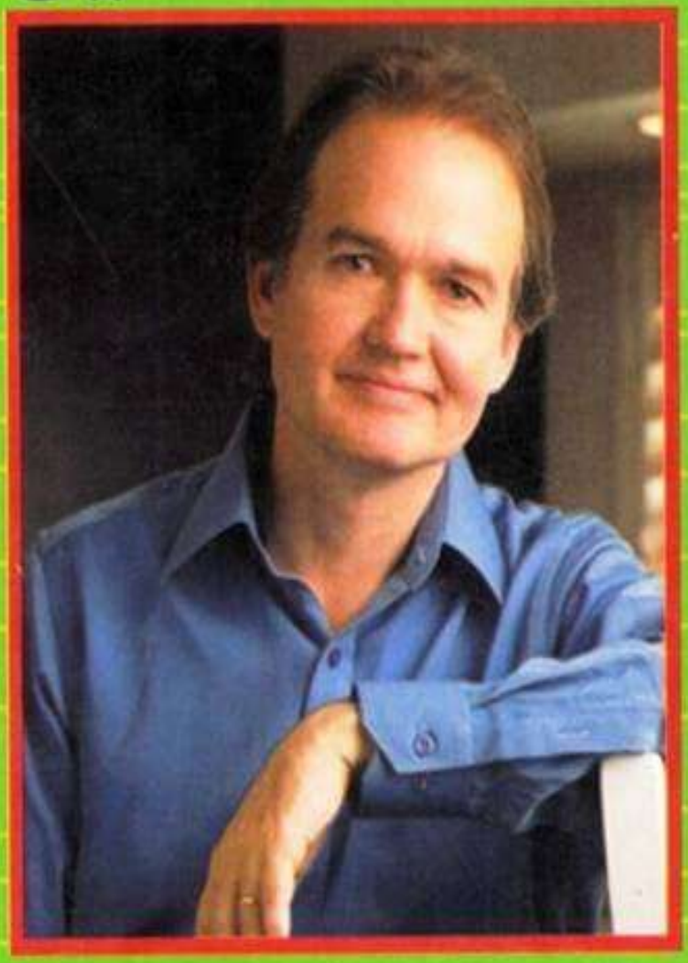
جديد بدف®
jadidpdf.com

لتحميل المزيد من الكتب يمكنكم زيارة
https://jadidpdf.com

www.ibtesama.com

جديد بدف®
jadidpdf.com

الزهرة والمريخ



JOHN GRAY, Ph.D.

دليل علمى لإيجاد الحب مرة أخرى
بعد إنفصال مؤلم أو طلاق أو وفاة الزوج

التوزيع داخل جمهورية مصر العربية دار كنوز للنشر والتوزيع
٣٧ شارع قصر النيل ت: ٧٧١٧٧٩٥ / ٠١٢

W.Salama 010 15 17 873

عَوْدٌ عَلى بَدْء

جديد بدف®
jadidpdf.com